

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

07.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	4,36	91	14	5	9
	гор.блюдо	394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	110	18,99	171	11	9	12
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	10,39	169	4	5	27
	гор.напиток	692/2004	Кофейный напиток	200	6,32	90	1	2	17
	хлеб бел.	901	пшеничный	30	2,52	79	2	1	15
	фрукты	401	груша	167	33,40	71	1	0	15
				Итого за завтрак		76 Р	671	33	22
Обед	1 блюдо	140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,29	144	3	5	20
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	42,17	216	15	16	3
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	10,32	250	5	4	48
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,58	106	1	0	25
	хлеб черн.	902	хлеб ржаной	55	2,70	100	4	1	19
	хлеб бел.	901	хлеб пшеничный	20	1,68	52	2	1	10
				Итого за обед		65 Р	868	30	27
			Итого за день		141 Р	1539	63	49	220