

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

20.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	498/2004	Котлета куриная	70	25,70	193	11	13	9
	гор.блюдо	340/2004	Омлет натуральный	150	45,92	266	17	21	10
	гор.напиток	685/2004	чай с сахаром	215	1,48	60	0	0	15
	хлеб бел.	901	пшеничный	35	2,94	63	2	0	12
				Итого завтрак		76 Р	582	30	34
Обед	1 блюдо	110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	270	15,81	161	10	10	11
	2 блюдо	386/2004 597/2004	Рыба запеченая под молоч. соусом	110	32,52	153	17	7	6
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	10,39	169	4	5	27
	напиток	639/2004(2)	Компот из сухофруктов	200	3,58	116	0	0	28
	хлеб черн.	902	ржаной	45	2,21	81	3	1	15
				Итого за обед		65 Р	680	34	23
			Итого за день		141 Р	1262	64	57	133