

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

16.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498/2004	Котлета куриная	90	33,84	262	14	17	12
	гарнир	332/2004	Макароны отварные	180	8,29	246	7	5	43
	гор.напиток	693/2004	Какао с молоком	200	9,45	126	3	5	20
	закуска		Б/д со сливочным маслом	60	15,58	217	3	12	23
	фрукты	401	Банан	161	25,76	93	1	0	20
				Итого за завтрак		93 Р	944	28	39
Обед	закуска		Помидор свежий порционно	75	9,24	18	1	0	3
	1 блюдо	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,46	78	10	4	8
	2 блюдо	437/2004	Гуляш из говядины	100	45,09	215	15	16	3
	гарнир	516/2004	Греча отварная	180	8,95	267	10	6	9
	гор.напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,67	116	0	0	28
	хлеб черн.	902	Хлеб ржаной	62	3,29	112	4	1	21
				Итого за обед		75 Р	806	40	27
			Итого за день		168 Р	1750	68	66	190