

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

03.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	11,80	169	4	5	27
	гор.блюдо	451/2004	Котлета мясная	80	34,94	243	13	16	12
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	200	1,35	52	0	0	13
	3 блюдо		Йогурт	125	27,00	71	5	2	7
	хлеб черн.	902	Хлеб ржаной	55	2,92	100	4	1	19
	сладкое		Гематоген	40	15,00	142	2	1	30
			Итого за завтрак		93 ₺	777	28	25	108
Обед	1 блюдо	135/2004	Суп овощной с куриной грудкой	260	12,00	133	8	9	11
	гарнир	511/2004	Рис отварной	180	10,62	250	5	4	48
	2 блюдо	383/2004	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	30,63	149	14	9	5
	закуска		Помидор свежий порционно	88	10,80	21	1	0	3
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,67	116	0	0	28
	хлеб бел.	901	Хлеб пшеничный	50	4,48	131	4	1	26
	хлеб черн.	902	Хлеб ржаной	50	2,65	91	3	1	17
			Итого за обед		75 ₺	891	35	24	138
			Итого за день		168 ₺	1668	63	49	246