

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

04.10.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-------------|----------|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 726/2004 | Блины со сгущенным молоком | 240 | 27,84 | 632 | 18 | 26 | 104 |
| | напиток | 389 | Сок | 200 | 18,00 | 92 | 1 | 0 | 52 |
| | сладкое | | Шоколад "Аленка" | 20 | 22,00 | 111 | 2 | 7 | 10 |
| | фрукты | 401 | яблоко | 200 | 25,00 | 82 | 1 | 1 | 17 |
| | | | | Итого за завтрак | | 93 Р | 917 | 22 | 34 |
| Обед | 1 блюдо | 134/2004 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 3,83 | 112 | 7 | 5 | 7 |
| | 2 блюдо | 436/2004 | Жаркое по-домашнему | 250 | 48,97 | 351 | 18 | 18 | 27 |
| | закуска | | Филе сельди | 42 | 17,22 | 580 | 40 | 38 | 27 |
| | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 1,35 | 52 | 0 | 0 | 13 |
| | хлеб черн. | 902 | Хлеб ржаной | 65 | 3,45 | 118 | 4 | 1 | 22 |
| | | | Итого за обед | | 75 Р | 1213 | 69 | 62 | 96 |
| | | | Итого за день | | 168 Р | 2130 | 91 | 96 | 279 |