

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

30.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	304/2004	Омлет натуральный	170	51,88	319	18	26	12
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	200	1,36	60	0	0	13
	фрукты	401	Груша	199	36,82	85	1	1	18
	хлеб бел.	901	Хлеб пшеничный	30	2,94	52	2	0	10
				<b>Итого за завтрак</b>		<b>93 Р</b>	<b>516</b>	<b>21</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>	1 блюдо	129/2004	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	13,97	71	2	4	6
	2 блюдо	492/2004	Плов из куриной грудки	250	44,04	404	19	24	53
	напиток	648/2004	Кисель из концентрата	200	4,20	123	0	0	20
	закуска	29/2004	Салат из свеклы с чесноком	100	5,74	148	1	1	37
	хлеб черн.	902	Хлеб ржаной	45	2,61	81	3	1	15
	хлеб бел.	901	Хлеб пшеничный	45	4,41	118	3	1	23
			<b>Итого за обед</b>		<b>75 Р</b>	<b>945</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>154</b>
			<b>Итого за день</b>		<b>168 Р</b>	<b>1461</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	<b>207</b>