

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

11.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304/2004	Омлет натуральный	170	53,18	319	18	26	12
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	200	1,36	60	0	0	13
	фрукты	401	Груша	187	35,53	85	1	1	18
	хлеб бел.	901	Хлеб пшеничный	30	2,94	52	2	0	10
				Итого за завтрак		93 Р	516	21	27
Обед	1 блюдо	129/2004	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	15,11	71	2	4	6
	2 блюдо	492/2004	Плов из куриной грудки	250	42,28	404	19	24	53
	напиток	648/2004	Кисель из концентрата	200	4,44	123	0	0	20
	закуска	29/2004	Салат из свеклы с чесноком	100	5,95	148	1	1	37
	хлеб черн.	902	Хлеб ржаной	50	2,90	91	3	1	15
	хлеб бел.	901	Хлеб пшеничный	40	3,92	105	3	1	20
				Итого за обед		75 Р	942	28	31
			Итого за день		168 Р	1458	49	58	204