

Школа

МБОУ "Октябрьская СШ №1"

Отд./корп

День

14.09.2021

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	209	Яйцо вареное	40	13,1	63	5,08	4,6	0,28
	хлеб	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	горячий нап	т/н	Чай с сахаром	200/15	3	58	0,04	0	15
	закуска	71	Овощная нарезка (св.огурец)	50	9,44	12,8	1,51	0,12	2,42
	гор.блюдо	517	Макаронные изделия с овощами	150	19,08	143	4	4,4	21,2
	хлеб черный	т/н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	59,4	1,9	0,3	12,3
	гор напиток	692	Кофейный напиток	200	9,3	152	2,5	3,6	28,7
	фрукты	338	Яблоко	150	15	66	0,6	0,6	14,7
Обед	закуска	71	Овощная нарезка (св.огурец)	50	9,44	12,8	1,51	0,12	2,42
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10		16,82	19,8	31,6	359
	2 блюдо	261	Печень тушеная в соусе	100	25,34	160	13,26	8,82	2,62
	гарнир	203	Макароны отварные в соусе	150	18,4	206,4	5,5	5,7	33,3
	хлеб черный	т/н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	59,4	1,9	0,3	12,3
	хлеб бел.	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	6,1	124	0,6	0	31,4
	фрукты	338	Яблоко	150	15	66	0,6	0,6	14,7
	напиток	389	Сок морковный	200	14,8	45	-	-	11