

Школа

МБОУ "Октябрьская СШ №1"

Отд./корп

День

22.09.2021

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	9,3	152	2,5	3,6	28,7
	сладкое	451	Печенье нарезное	40	8,45	153,2	2,68	3,02	28,8
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	34,05	284,7	14,6	19,1	13,5
	гарнир	336	Капуста тушеная	180	16,22	135,18	3,71	5,83	16,97
	хлеб белый	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
Завтрак 2	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200/15	3	58	0,2	0	15
Обед	закуска	71	Нарезка овощная (св.помидоры)	50	7,4	12,8	0,51	0,12	2,42
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	200	17,06	133,6	4,48	4,96	17,84
	2 блюдо	489	Рагу из курицы	240	37,09	278,4	14,4	11,64	23,28
	хлеб черный	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	хлеб черный	т/н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	59,4	1,9	0,3	12,3
	напиток	389	Сок морковный	200	14,8	45	-	-	11
	фрукты	338	Яблоко	150	15	66	0,6	0,6	14,7
	напиток	639	Компот из с/фруктов	200	6,1	124	0,6	0	31,4
	сладкое	451	Печенье нарезное	40	8,45	153,2	2,68	3,02	28,8