

Школа

МБОУ "Октябрьская СШ №1"

Отд./корп

День

02.12.2021

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	488	Птица тушеная с овощами в сметанном	150	34,62	246,9	12,7	16,9	10,8
	сладкое	151	Печенье		9,4	36	2,32	5,27	-
	хлеб белый	т/н	Хлеб пшеничный в/с	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	гарнир	308	Бобовые отварные (горох)	150	11	178,2	6,1	4,8	27,8
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,8	60	0,3	0,1	15,2
	фрукты	338	Апельсин	150	11,2	96	0,8	0,1	9,5
Обед	салат	16	Нарезка овощная (огурец соленый)	100	9,44	15,2	0,8	0,1	2,8
	хлеб белый	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	1 блюдо	135	Суп из овощей со сметаной	250/10	18,02	161,25	3,38	10,75	20,48
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	34,05	284,7	14,6	19,1	13,5
	гарнир	518	Картофель отварной с маслом	180,5	14,69	217,8	3,6	9,18	21,47
	хлеб черный	т/н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	59,4	1,9	0,3	12,3
	напиток	639	Компот из св. фруктов	200	6,1	124	0,6	-	31,4
	сладкое	427	Булочка «Октябренок»	50	12,4	193	9,04	2,32	33,94
	фрукту	338	Апельсин	150	11,2	96	0,8	0,1	9,5