

Школа

МБОУ "Октябрьская СШ №1"

Отд./корп

День

15.12.2021

| прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 71 | Овощная нарезка (св.огурец) | 50 | 9,44 | 12,8 | 1,51 | 0,12 | 2,42 |
| | хлеб белы | т/н | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 82,5 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | гор.блюдо | 80/360 | Фрикадельки мясные с соусом | 12 | 32,58 | 286,8 | 14 | 19,1 | 15 |
| | гарнир | 341 | Каша гречневая с маслом | 150 | 11 | 178,2 | 6,1 | 4,8 | 27,8 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 3 | 58 | 0,2 | 0 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукты | 338 | Яблоко | 150 | 15 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | закуска | 71 | Овощная нарезка (св.огурец) | 50 | 9,44 | 12,8 | 1,51 | 0,12 | 2,42 |
| | хлеб белы | 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 |
| | хлеб черны | т/н | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 59,4 | 1,9 | 0,3 | 12,3 |
| | 2 блюдо | 492 | Плов из птицы | 230 | 47,62 | 411,7 | 18,67 | 18,17 | 41,63 |
| | гнпиток | 348 | Компот из изюма | 200 | 8,5 | 121,6 | 0,5 | 0,1 | 27,4 |
| | фрукты | 338 | Яблоко | 150 | 15 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | сладкое | т/н | Плюшка | 50 | 7,32 | 162 | 8,07 | 2,32 | 31,84 |