

Школа

МБОУ "Октябрьская СШ №1"

Отд./корп

День

29.11.2021

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436	жаркое по домашнему	150	49,74	250	17,8	9,8	21,6
	гарнир	341	каша гречневая с маслом	15	11,20	178,2	6,1	4,8	27,8
	хлеб	т/н	хлеб пшеничный	30	2,00	82,5	3,2	1,4	13,1
	сладкое	451	печенье нарезное	20	4,25	75	1,3	1,15	14,4
	напиток	389	сок фруктово ягодный	200	5,83	66	0,6	0,6	14,7
Завтрак 2	фрукты								
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 черн	т/н	Хлеб пшеничный	30	2	82,5	3,2	1,4	13,1
	хлеб черн	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