



Школа МБОУ «ОССШ №1» ул. Пушкина, 54

Отд./корп а

День

05.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	гор. блюдо	1524	квас	90г	29-66	115,2	13,6	11,8	3,9
	гор. блюдо	1525	салат капустный	100г	11-80	186,2	6,3	6,2	26,8
	хлеб	1526	хлеб	300г	3-00	40,3	2,3	0,2	26,8
Завтрак	гор. напиток	1560	чай с сахаром	200г	9-18	66,2	1,5	1,6	11,4
	фрукты	1522	банан	100г	17-95	113,2	0,4	0,4	9,8
Завтрак	ИТОГО:				48,94	513,2			
	закуска	15	салат с ветч. огурца	100г	8-14	41,9	1,2	6,2	2,1
Обед	1 блюдо	1524	салат с ветч. с огурца	250г	9-62	81,7	2,8	2,5	9,8
	2 блюдо	1526	капустный суп с ветч.	100г	44-56	221,5	23,4	11,3	21,2
	гарнир	1526	картофель отварной	180г	15-24	221,5	6,4	6,2	25,3
	сладкое	1504	вареники с картошкой	200г	4-66	221,5	6,6	0,2	20,3
	хлеб бел.	1526	хлеб	60г	6-00	100,6	11,6	0,2	20,3
	хлеб черн.	1524	хлеб	15г	11-09	99,4	2,6	0,2	18
ИТОГО:					128,94	925,2			