



Школа

МБОУ «ОСШ №1» г. Пушкина 54

Отд./корп

а

День

12.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	гор. блюдо	М199	каша с фруктами	200г	22-30	196,4	5,7	4,4	24,3
	гор. блюдо	М199	каша с яблоком, корицей	150г	15-22	99,3	0,1	10,9	21,5
	хлеб	М575	хлеб цельнозерновой	30г	3-12	40,3	0,3	0,2	10,8
Завтрак	гор. напиток	М164	сок яблочный, натуральный	200г	10-30	94,5	1,4	1,8	18,8
	фрукты	М12	фрукты - яблоко	150г	28-50	66,45	0,6	0,6	14,4
			яблоко	190г	49-22	530,05			
II ступень	ИТОГО:								
	закуска								
	1-блюдо	М125	бул. котлет с грибами	250г	16-16	152	9	9,6	4,5
	2 блюдо	М198	рыба минь, запеченная	200г	58-19	122,4	15,9	4,6	9,3
	гарнир	М277	макс картофельные	200г	22-09	140,9	5,4	8,7	11,6
	сладкое	М501	сок яблочный	200г	15-33	86,6	1,1	0,2	20,2
	хлеб бел.	М575	хлеб цельнозерновой	60г	6-22	140,6	4,6	0,5	20,5
	хлеб черн.	М574	хлеб цельнозерновой	15г	4-25	32,4	0,6	0,4	1,8
	ИТОГО:								
				яблоко	30г	10-64	109,8	1,8	1,4
					299,23	815,3			