



Школа

МБОУ «СОШ №1» ул. Пушкина 54

Отд./корп. а

День

12.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I смена	гор. блюдо	N 229	каша овсяная	200г	22-66	196,4	5,1	4,4	24,3
	гор. блюдо	N 49	каша гречневая (пшеница)	150г	22-66	99,1	2,1	10,9	0,2
	хлеб	N 579	хлеб пшеничный	30г	2-00	40,3	2,3	0,2	11,5
	гор. напиток	N 164	варенье малиновое	200г	10-50	97,5	1,4	1,8	18,8
Завтрак 2	фрукты	N 82	яблоко	180г	30-60	80,1	0,12	0,12	14,6
					87-19	549,4			
II смена	ИТОГО:								
	закуска	N 1	сметана и кефир	200г	4-09	94	1,4	6,1	8,4
	1 блюдо	N 193	суп картофельный с грибами	250г	13-46	159,4	2,1	9,6	21,5
	2 блюдо	N 297	каша гречневая с вареной курицей	200г	22-66	196,4	15,9	11,6	11,3
	гарнир	N 377	картофель вареный	200г	22-66	140,9	2,4	8,9	11,6
	сладкое	N 501	сок апельсиновый	200г	15-20	86,6	1,6	0,5	20,5
	хлеб бел.	N 523	хлеб пшеничный	60г	6-00	110,9	1,6	0,5	20,5
	хлеб черн.	N 574	хлеб пшеничный	150г	4-09	97,5	2,1	0,7	22,5
ИТОГО:			сметана	200г	121-20	1091,5	17,5	41,1	229,5