



Школа

МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

19.01.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
I СТУПЕНЬ	Завтрак	№ 219	гор. блюдо	ман-йа и морков	150 г	60-80	308,2	28,6	13,9	24,1
		№ 214	гор. блюдо	авокадо с курицей	150 г	8-31	191,2	21,1	11,3	27,3
		№ 215	хлеб	хлеб из муки высшего сорта	150 г	1-56	25,2	1,1	0,1	0,2
		№ 214	гор. напиток	чай с сахаром	200 г	53-30	46,48	0,1	3,44	0,2
			фрукты	яблоко		3-52	37,8	0,1	0	9,3
II СТУПЕНЬ	Обед	ИТОГО:								
		№ 112	закуска	саван датт. за. пор	100 г	14-56	100,9	2,8	6,3	8,3
		№ 100	1-блюдо	рисовый суп с курицей	250 г	13-09	141,9	21,8	5,4	13,4
		№ 214	2 блюдо	картофель и курица	200 г	66-35	204,3	21,3	21,6	31,9
		№ 220	гарнир	картофель отварен	200 г	21-55	138,2	4,1	6,8	15,2
		№ 220	сладкое	кофе с сахаром и сливками	200 г	5-56	116,9	0,1	0,1	11,1
		№ 213	хлеб бел.	хлеб из муки высшего сорта	200 г	9-29	110,6	11,6	0,5	24,5
		№ 214	хлеб черн.	хлеб из ржаной муки	150 г	7-25	92,4	3,6	0,7	18
		ИТОГО:								
		191,40 151								