



Школа МБОУ СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

20.01.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	гор. блюдо	М119	салат свежий	200г	23-52	233,4	8,7	8,1	31,3
	гор. блюдо	М127	салат баклаж.	100г	13-60	63,12	5,1	1,9	9,3
	хлеб	М145	хлеб пшеничный	20г	3-12	40,13	2,3	0,2	10,9
	гор. напиток	М149	чай с лимоном	100г	9-25	66,1	0,1	1,2	0,1
	фрукты	М159	фрукт - яблоко	200г	5-22	34,0	0,2	0,2	9,5
Завтрак			фрукт - яблоко	200г	34-20	34,0	0,2	0,2	14,6
			итого		89,51	561,0			
II ступень	ИТОГО:								
	закуска	М119	суп фасолевый (пюре)	100г	23-88	11	0,8	0,1	1,7
	1-блюдо	М129	суп с мяс. пюре	250г	25-54	180,4	8,3	1,1	10,1
	2 блюдо	М139	картофель отварной	200г	26-65	211,4	11,7	1,5	16,1
	гарнир	М149	картофель отварной	200г	18-20	116,8	5,3	2,6	19,6
	сладкое	М144	варенье ореховое	200г	13-89	158,4	0,3	0,2	18,8
	хлеб бел.	М145	хлеб пшеничный	60г	6-24	10,16	1,6	0,5	2,1
	хлеб черн.	М144	хлеб ржаной	15г	4-26	21,7	3,6	0,7	1,8
ИТОГО:			итого		121,62	904,0			