



Школа

МБОУ «ОСОШ №1» ул. Пушкина 54

Отд./корп

а

День

15.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	Завтрак	N124	вареная курица	200г	18-52	219,4	4	4,2	31,9
		N125	вареная говядина	150г	13-96	51,6	3,9	4,2	9
		N126	хлеб	30г	5-12	40,3	2,3	0,2	14,8
	гор. напиток	N162	вареная курица	200г	14-15	190,4	3,6	3,6	18,6
Завтрак-2	фрукты	N182	фрукты - ассорти	140г	22-30	145,65	0,68	0,68	16,66
					85-35	534,95	11,18	15,68	81,96
			ИТОГО:						
	закуска								
Обед	1-блюдо	N199	вареная курица	200г	32-26	90,3	2,2	5,4	8,3
	2 блюдо	N203	вареная говядина	120г	34-56	209,3	13,1	13,5	8,3
	гарнир	N210	вареная картошка	200г	36-54	138,2	0,1	6,8	15,2
	сладкое	N195	вареная сметана	200г	6-93	83,5	0,6	0,7	20,5
	хлеб бел.	N173	хлеб	60г	6-24	140,6	1,6	0,5	29,5
	хлеб черн.	N184	хлеб	15г	4-25	92,4	3,6	0,7	18
	ИТОГО:				225-80	1451,6	28,9	24	99,3