



Школа

МБОУ «ОСОШ №1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

2012.09.12

I ступень

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------|---------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 211 | каша из пшени с кефиром | 90 | 26-80 | 182,9 | 11,6 | 1,3 | 1,9 |
| | гор. блюдо | 212 | каша из пшени с кефиром | 150 | 20-00 | 186,9 | 8,7 | 6,2 | 2,9 |
| | хлеб | 573 | хлеб | 30 | 3-36 | 40,3 | 2,3 | 0,2 | 1,1 |
| | гор. напиток | 160 | чай с лимоном | 200 | 10-18 | 66,2 | 1,5 | 1,6 | 11,4 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | фрукты | 100 | 25-00 | 111,5 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | ИТОГО: | | | | 85-88 | 550,8 | 21,9 | 21,3 | 64,8 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1-е блюдо | 114 | суп картофель. с капустой | 200 | 10-07 | 65,9 | 2,2 | 2,8 | 4,8 |
| | 2-е блюдо | 356 | каша из пшени с кефиром | 200 | 60-44 | 103,9 | 12,6 | 2,9 | 4,8 |
| | гарнир | 255 | картофель - в сметане | 150 | 16-11 | 185,1 | 5,5 | 5,1 | 29,6 |
| | сладкое | 573 | хлеб | 50 | 5-60 | 117,2 | 2,2 | 0,4 | 29,6 |
| | хлеб бел. | 674 | хлеб | 35 | 2-54 | 49,1 | 2,2 | 0,5 | 29,6 |
| хлеб черн. | 145 | хлеб из ржаной сухарик | 200 | 4-23 | 83,5 | 0,6 | 0,7 | 20,1 | |
| ИТОГО: | | | | | 101,02 | 41,4 | 34,5 | 182,4 | 102,4 |

1267,9 56,4 39,5 141,5