



Мож. П. Р. не др.

День 03.05.2022

Отд./корп а

МБОУ «ОСОШ № 1» ул. Пушкина 54

Цикла

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1/200	хлеб	100	50-51	114,4	18,8	5,2	5,1
	гор. блюдо	1/211	хлеб	100	28-50	140,2	5,4	8,2	11,6
	хлеб	1/513	хлеб	30	3-20	40,3	2,3	0,2	14,8
	гор. напиток	1/165	сок	100	10-16	125,4	3	3,4	20,8
Завтрак	фрукты	1/12	фрукты	100	23-00	111,5	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:		итого		116,1	523,8	29,9	17,3	62,1
Обед	закуска	1/120	салат	100	10-03	68,1	2,4	2	10,1
	1-блюдо	1/210	салат	100	10-00	158,16	11,6	10,8	0,3
	2-блюдо	1/231	салат	100	10-18	182,15	11,2	2,6	35,15
	гарнир	1/501	картофель	100	11-04	181,6	1	0,2	20,2
	сладкое	1/513	хлеб	100	5-10	111,2	3,8	0,4	20,6
	хлеб бел.	1/514	хлеб	35	3-13	42,11	2,8	0,5	14
ИТОГО:		итого		100,1	683,1	28,8	16,5	104,1	

II ступень