



Школа

МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп

а

День

03.10.2021

И ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	111	манная каша	150	80-91	218,5	28,6	13,9	24,1
	гор. блюдо	111	манная каша	150	8-113	19,8	1,1	1,3	2,13
	хлеб	111	хлеб	100	64-116	62,9	5,1	3,9	9,15
	гор. напиток	111	чай с сахаром	150	1-68	35,2	1,1	0,1	9,1
Завтрак 2	фрукты				150-11				
	ИТОГО:					533,5	35,9	18,5	55,6
Обед	закуска	100	растительное масло	200	25-28	25,2	2,1	3,1	10,8
	1-блюдо	133	салат	150	2-35	19,8	0,1	0,1	0,1
	2-блюдо	211	картофельное пюре	200	48-59	270,1	20,1	11,1	31,2
	гарнир	280	картофельное пюре	150	21-115	200,1	8,1	0,1	13,17
	сладкое	111	чай с сахаром	150	5-60	19,1	2,1	0,1	20,16
	хлеб бел.	111	хлеб	35	3-51	19,1	2,1	0,1	20,16
хлеб черн.	111	хлеб	200	13-88	45,5	0,1	0,1	11,1	
ИТОГО:					100	1088,1	39,9	29,6	114,1

123

1211,9 68,8 18,1

133,3