



Школа

МБОУ «СОСОН №1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

Изменила

Присм пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I СТУПЕНЬ	гор. блюдо	230	каша из гречихи с маслом	200	22-25	204	4,9	0,1	39,9
	гор. блюдо	67	картофель с сметаной	35	26-28	121	5,9	0,1	19,9
	хлеб	673	картофель	15	1-68	36,2	1,1	0,1	11,4
Завтрак	гор. напиток	462	чай с сахаром	200	13-91	120,4	3,6	3,6	18,6
	фрукты	82	фрукты свежие	100	25-00	111,5	0,4	0,4	3,8
Завтрак 2	ИТОГО:				99,15				
	закуска	194	салат со свеклой	200	4-98	528,6	16,2	1,9	40,8
Обед	1-е блюдо	378	суп с овощами	200	24-40	104	6,4	3	15,2
	2 блюдо	116	картофель с сметаной	200	2-34	57,1	5,4	3,9	9,2
	гарнир	304	картофель отварной	200	16-46	98	11,6	1,6	21,2
	сладкое	374	молоко с сахаром	150	35-39	126,8	4,8	4,3	10,9
	хлеб бел.	673	хлеб пшеничный	50	5-60	141,4	3,2	0,4	20,6
	хлеб черн.	674	хлеб пшеничный	35	3-51	111,1	2,4	0,5	10,1
	ИТОГО:					661,3	21,8	21,5	49,6

Итого:
 113,15 / 544,9 / 18,4 / 408,5
 246,5 / 52,3 / 34,4 / 182,6