



Школа МБОУ СОШ №1 ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

I ступень



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	232	каша овсяная	200	25-22	284,1	10	9,6	39,5
	гор. блюдо	42	пюре картофельное с овощами	15	19-25	131,3	1,9	3,8	23,4
	хлеб	545	хлеб пшеничный	15	1-68	35,2	1,1	0,2	7,4
	гор. напиток	151	чай с лимоном	200	6-24	58,2	9,3	0,2	11,2
Завтрак 2	фрукты	22	фрукты свежие	100	25-00	111,5	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:				48-22				
Обед	салатка	116	суп с овощами и картошкой	200	11-29	556,6	13,4	1,1	91,3
	1-блюдо	318	картофель отварной	20	24-40	59,4	1,6	3,6	5,7
	2-блюдо	132	салат овощной	5	2-36	5,4	0,1	0,3	0,2
	гарнир	208	картофель отварной	90	24-40	21,9	0,4	0,8	0,2
	сладкое	151	картофель отварной с овощами	180	33-44	198,5	10,8	1,8	5,4
	хлеб бел.	545	хлеб пшеничный	50	5-60	147,3	6,8	8,5	23,9
	хлеб черн.	544	хлеб пшеничный	25	3-54	40,4	3,8	0,4	21,6
	ИТОГО:	145	картофель отварной	200	4-23	83,5	2,8	0,5	4,1
		580	картофель отварной	15	10-60	87,2	0,6	0,1	20,2
						132-15-757,9	32,5	21,2	102,4
					132-1311,5	45,3	38,2	194	

итого за день