



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	268	Омлет картофельный	200	50-78	326,3	11,3	26,6	11,2
	гор. блюдо	157	Яичен. локш. омлет	60	25-65	38,5	1,7	2,2	3
	хлеб	45	Хлеб пшеница	15	16-14	51,6	3,9	4	0
	гор. напиток	542	Чай с сахаром	30	3-36	40,3	2,3	0,2	11,8
	гор. напиток	157	Чай с сахаром	200	3-63	341,8	0,7	0,2	9,3
Завтрак 2	фрукты				99,89				
	ИТОГО:								
Обед	закуска	101	Чай с вареньем	200	23-40	523,5	25,3	33	31,3
	1-блюдо	122	Суп картофельный	5	2-36	52,3	1,1	3,6	3,6
	2-блюдо	226	Пюре картофельное	100	58-53	49	0,7	0,2	0,2
	гарнир	202	Картофель жареный	150	16-15	205,3	15,1	13,9	5
	сладкое	542	Чай с сахаром	50	3-60	210,2	8,5	6,4	3,4
	хлеб бел.	544	Хлеб пшеница	35	3-54	171,2	3,9	0,4	21,6
	хлеб черн.	158	Хлеб пшеница	200	16-38	421,1	21,8	0,5	11
	ИТОГО:						0,5	0,2	20,3
Итого:						482	32,2	25,8	101,7
Итого:						126	57,5	58,8	136