



Школа

МБОУ «СОШ № 1»

д/п. Пушкина 54

Отд./корп

а

Г. Ефименев



Прим пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	105	овощи вареные	200	60-11	295,3	11,9	26,6	1,2	
	гор. блюдо	151	квас. капуста отварен.	60	75-65	38,75	11,9	26,6	2,2	
	хлеб	15	хлеб пшеничный	15	74-34	67,15	3,9	11,2	0	
	гор. напиток	157	чай с сахаром	30	3-36	90,15	2,3	0,2	1,8	
Завтрак 2		157	чай с сахаром	200	3-65	37,8	0,2	0	2,3	
	фрукты				110					
Обед	ИТОГО:					523,5	26,3	33	31,3	
	закуска									
	1-блюдо	104	хлеб с. вареный с маслом	200	23-62	59,3	11	3,6	2,6	
	2 блюдо	133	селедочка	60	2-45	21,9	11,2	0,8	0,2	
	гарнир	216	картофель	100	58-45	205,13	18,2	13,9	5,4	
	сладкое	202	варенье	150	16-45	242,12	8,6	6,4	34	
	хлеб бел.	157	хлеб пшеничный	50	5-60	117,12	3,8	0,4	2,6	
	хлеб черн.	157	хлеб пшеничный	30	3-54	45,12	2,8	0,5	2,6	
ИТОГО:					16-38	50	0,5	0,2	20,3	
						1297,44	482	22,2	26,7	101,7
							1305,5	54,5	58,8	136

зад. наэф-ае105