



Школа

МБОУ "СОШ № 1" ул. Пушкина 54

Отд./корп

а

День

1 ступень

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 229 | Ваши фрукты | 200 | 28-19 | 1964 | 58 | 44 | 243 |
| | гор. блюдо | 49 | масло сливочное | 15 | 22-94 | 991 | 0,1 | 109 | 0,2 |
| | хлеб | 573 | хлеб пшеничный | 30 | 5-35 | 403 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| | гор. напиток | 464 | сок яблочный | 200 | 10-19 | 975 | 1,4 | 1,8 | 18,8 |
| | гор. напиток | 52 | фрукты свежие | 100 | 25-00 | 415 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Завтрак-2 | фрукты | | | | 90 | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | 504,8 | 216 | 207 | 40,9 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1-е блюдо | 292 | суп картофель с овощами | 200 | 14-18 | 121,6 | 4,2 | 4,4 | 6 |
| | 2-е блюдо | 298 | котлеты в сметане | 100 | 41-40 | 102,3 | 13,8 | 3,9 | 36 |
| | гарнир | 274 | картофель отварной | 180 | 26-54 | 126,8 | 4,9 | 4,3 | 10,4 |
| | сладкое | 573 | хлеб пшеничный | 50 | 5-60 | 171,9 | 3,8 | 0,4 | 21,6 |
| | хлеб бел. | 579 | хлеб пшеничный | 35 | 3-54 | 42,7 | 2,8 | 0,5 | 11 |
| | хлеб черн. | 501 | сок яблочный | 200 | 10-19 | 975 | 1,4 | 1,8 | 20,2 |
| | ИТОГО: | | | | | | 682,6 | 207 | 41,2 |

1 ступень
 19416,7893 13544,4 160,9