



Школа

МБОУ «ОСШ №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	372	Вареный картофель с капустой	90	26-10	189,9	11,6	13	11,9	
	гор. блюдо	373	Макаронный котлет. соевый	150	24-64	152,4	5,1	2,5	26,3	
	хлеб	373	Хлеб пшеничный	30	3-36	40,3	2,3	0,2	10,8	
	гор. напиток	460	Чай с лимоном	200	11-19	66,2	1,5	1,6	11,4	
	фрукты	82	Фруктовый	100	25-00	111,5	0,4	0,4	21,8	
Завтрак 2					90-62					
Обед	ИТОГО:									
	закуска					522,3	20,9	18,7	67,2	
	1-блюдо	95	Картофель вареный	200	13-66	60,2	1,5	3,5	5,6	
	2 блюдо	133	Сметана	5	2-35	4,9	0,2	0,8	0,2	
	гарнир	328	Макаронно-соевый	210	65-45	107,1	21,3	20,4	30,2	
	сладкое	373	Хлеб пшеничный	50	5-60	14,2	3,8	0,4	20,6	
	хлеб бел.	374	Хлеб пшеничный	35	3-54	12,1	2,8	0,5	11	
	хлеб черн.	184	Хлеб из ржаной	200	4-82	66,3	0,1	0,5	16,6	
	ИТОГО:						422	22,5	25,9	97,9
						95-85	2258,3	53,4	111,6	159,8