



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	224	каша овсяная	200	26-00	219,4	4	4,2	27,9
	гор. блюдо	225	сыр нежирный	15	16-47	51,6	3,9	1,1	0,1
	хлеб	573	хлеб пшеничный	30	5-56	40,3	2,3	0,2	11,8
	гор. напиток	162	чай с лимоном	200	19-16	120,4	3,6	3,6	18,6
	фрукты	82	фрукты свежие	200	25-00	41,5	0,4	0,1	9,8
Завтрак 2					90				
Обед	Итого:								
	закуска	99	рассольник	200	26-52	506,8	11,2	15,4	45,2
	1-блюдо	433	салат	5	29-35	65,9	1,1	3,4	6,6
	2 блюдо	329	мясо в сметане	200	27-15	41,4	0,1	0,8	0,2
	гарнир	280	картофель	150	21-86	121,4	1,4	0,3	6,9
	сладкое	575	сыр нежирный	60	5-60	110,9	1,6	0,5	2,4
	хлеб бел.	574	хлеб пшеничный	35	3-54	49,9	1,6	0,5	2,1
	хлеб черн.	145	хлеб пшеничный	200	4-23	83,5	2,6	0,1	20,2
	Итого:								
						204,54	668,2	24,9	33,5

стою за день

1145,6 42,2 38,4 166