



Школа

МБОУ «СОШ № 1» Ул. Пушкина 134

Отд./корп а

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	241	квашенные с квас	90	25-58	182,9	11,9	1,3	4,9
	гор. блюдо	242	каша овсяная	150	22-39	186,9	8,1	6,3	25,9
	хлеб	643	пшеничный	30	3-65	10,3	2,3	0,2	10,8
	гор. напиток	460	чай с сахаром	200	11-26	66,2	1,5	1,6	11,4
Завтрак 2	фрукты	82	орешки соевые	100	24-60	40,5	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:				91,18	550,8	21,9	21,3	64,8
Обед	закуска								
	1-блюдо	114	суп борщ с квасом	250	16-64	82,1	2,8	3,5	9,8
	2 блюдо	256	котлеты гов. по-свиному	120	81-15	237,9	23,5	11,3	9,8
	гарнир	256	картофель отварной	180	21-86	221,5	6,4	6,3	35,5
	сладкое	243	пшеничный	60	4-20	140,9	4,6	0,5	29,5
	хлеб бел.	244	пшеничный	45	4-38	98,9	3,6	0,4	28,5
	хлеб черн.	495	пшеничный с сахаром	200	4-35	83,5	0,6	0,1	20,1
ИТОГО:					129,34	853,3	41,8	22,1	122,1
					129,34				

зад. проект-ов 10/10/10