



Школа: _____ Отд./корп а _____

И ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	212	каша овсяная	200	30-22	233,4	8,4	8,2	21,3
	гор. блюдо	267	рыба отварная	10	19-20	63,2	5,1	1,6	0,3
	хлеб	272	хлеб пшеничный	30	3-35	40,2	2,3	0,2	11,8
	гор. напиток	479	чай с сахаром	10	12-60	68,2	0,2	0,2	0,15
Завтрак 2	фрукты	455	фрукты свежие	200	6-52	39,1	0,2	0	0,15
	фрукты	82	фрукты свежие	100	25-00	44,5	0,4	0,4	0,5
Обед	ИТОГО:				96,89	516,5	16,8	20,5	65,8
	закуска								
	1-блюдо	102	суп с картош. пюре	200	50-09	44,8	4,4	0,1	8,1
	2 блюдо	239	картофельное пюре	20	2-50	22,17	1,5	0,5	1,4
	гарнир	276	картофель отварной	180	16-18	19,17	1,1	0,2	1,6
	сладкое	575	пюре фруктовое	50	5-60	13,13	3,8	0,1	0,6
	хлеб бел.	574	пюре фруктовое	30	3-54	10,17	2,8	0,15	0,6
хлеб черн.	487	хлеб черный	200	18-92	11,17	0,15	0,2	0,8	
ИТОГО:					144,6	492,6	34,9	29,3	44,5

Итого: 1310,2 57,4 19,8 163,3

заб. завтрак-обед 10,4