



Сочинский район

Школа № 54

Школа

МБОУ «СОШ № 54» ул. Пушкина 54

Отд./корп

а

День

17.01.2012

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1122	каша овсяная	200	35-40	196,4	5,1	4,4	24,3
	гор. блюдо	1149	макaronи с сыром	15	18-19	99,1	0,1	0,9	0,2
	хлеб	11513	хлеб пшеничный	30	3-12	90,3	2,3	0,2	14,8
	гор. напиток	1186	чай зеленый, сахарок	200	10-18	94,5	1,4	1,8	18,8
Завтрак	фрукты	1182	апельсин	150	31-50	98,4	0,6	0,6	14,4
	ИТОГО:				92-22	562,0	9,8	20,9	46,8
Обед	закуска								
	1-блюдо	1123	бульон с овощами	200	16-38	152	9	9,6	4,8
	2 блюдо	1128	картофель с овощами	200	50-53	122,7	15,9	11,9	11,3
	гарнир	11317	картофель	200	24-69	140,9	5,7	8,1	11,6
	сладкое	11501	сок апельсиновый	200	14-38	86,6	1,1	0,2	20,2
	хлеб бел.	11513	хлеб пшеничный	60	3-24	140,6	4,6	0,5	29,5
	хлеб черн.	11524	хлеб ржаной	45	1-25	99,19	3,6	0,9	18,5
	ИТОГО:	11511	чай зеленый	30	12-06	109,18	1,8	1,4	22,5
Итого:					116-51	846,3	41,3	25,1	119,6