

Мож сделать



Школа

МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

18.01.2021

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	М249	ван-ва ш твояка	180	80-52	318,5	28,6	13,9	24,1	
	гор. блюдо	М144	шарики с сахаром	15	8-22	19,1	1,1	1,3	8,3	
	хлеб	М545	хлеб пшеничный	15	1-62	35,2	1,1	0,1	4,4	
	гор. напиток	М154	чай с сахаром	200	54-116	45,48	6	3,4	4,2	
Завтрак 2	фрукты		яблоко		3-50	37,8	0,1	0	9,3	
					151,32	516,08	36,9	19,4	56,3	
Обед	ИТОГО:									
	закуска	М100	пюре картофельное	200	9-40	85,2	2,2	3,4	10,8	
	1-блюдо	М133	салат	5	9-24	7,9	0,1	0,1	0,9	
	2 блюдо	М324	картофель отварной	100	34-50	266,1	20,2	1,8	3,3	
	гарнир	М380	картофель отварной	180	29-26	194,4	3,7	6,1	13,4	
	сладкое	М186	пюре картофельное	200	12-23	45,5	0,1	0,1	1,1	
	хлеб бел.	М545	хлеб пшеничный	50	5-10	17,1	3,8	0,4	2,6	
	хлеб черн.	М544	хлеб ржаной	35	3-13	49,1	2,8	0,5	1,6	
	ИТОГО:			яблоко		94-116	408,4	32,9	22,6	44,4