



Школа

МБОУ «ОСОШ № 1»

Учительница 54

Отд./корп

а

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	300	рыба запеч. в духовке	200	60-10	102,4	18,8	5,2	5,2
	гор. блюдо	344	пюре картофельное	200	46-62	100,3	5,4	5,2	21,6
	хлеб	543	хлеб пшеничный	30	3-65	40,3	2,3	0,2	21,8
	гор. напиток	465	компот. свежий	200	12-10	125,4	3	3,4	20,8
Завтрак 2	фрукты	82	фрукты свежие	100	24-60	116,5	0,4	0,4	9,8
					150-16	523,8	29,9	14,3	62,1
	ИТОГО:								
Обед	закуска	120	суп овощной с грибами	250	14-45	155,2	3	2,5	12,6
	1-блюдо	306	котлеты с овощами	200	52-58	140,1	16,2	1,2	6,8
	2 блюдо	224	пюре картофельное	180	39-69	219,1	5	3,2	40,6
	гарнир	543	пюре картофельное	60	4-50	110,6	4,6	0,5	29,6
	сладкое	544	пюре фруктовое	45	4-58	92,4	3,6	0,4	28,6
	хлеб бел.	501	свежий хлеб	200	19-24	161,6	1	0,2	20,2
ИТОГО:	хлеб черн.				132-54	498,2	33,4	13,8	123,2
	ИТОГО:				132				

заб. приемы пищи