



Школа.

МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

19.05.2019

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	232	каша пшеничная	200	24-62	2844	10	9,6	39,6
	гор. блюдо	430	омлет с помидорами	120	27-04	2343	11,9	3,8	23,9
	хлеб	673	хлеб пшеничный	16	27-83	3512	11,1	0,3	21,4
	гор. напиток	159	чай с сахаром	200	6-62	5812	0,3	0,1	14,2
	фрукты	82	фрукты свежие	200	24-60	4415	0,4	0,4	9,8
Обед	ИТОГО:				85-14	656,6	13,4	14	94,3
	закуска	216	суп из овощей с картошкой	200	19-61	2413	2	11,5	6,4
	1-блюдо	318	картофель отварной	200	32-83	5413	6,4	3,9	0,1
	2 блюдо	432	салат с овощами	100	19-14	2015	0,1	9,1	0,2
	гарнир	308	картофель отварной	200	19-14	2015	12,5	9,1	6,5
Ужин	сладкое	150	варенье	200	16-58	2206	12,5	3,4	6,5
	хлеб бел.	573	хлеб пшеничный	60	1-20	2016	11,6	0,5	21,5
	хлеб черн.	573	хлеб пшеничный	16	1-20	2215	3,6	0,1	2,8
	ИТОГО:	580	варенье	200	1-20	2215	0,1	0,1	2,8
	ИТОГО:			30	21-20	2613	11,2	3,2	28,3

19284 923 34 32,1 225,6

заб. перекус - 0,1 0,1