



День

а

Отд./корп

МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I Ступень	гор. блюдо	322	выпечка шпинат с хеком	90	22-34	182,9	11,6	12	11,9
	гор. блюдо	358	картофель с овощами	150	24-44	154,4	5,8	3,5	26,3
	хлеб	643	хлеб пшеничный	30	3-65	10,3	0,3	0,3	24,3
	гор. напиток	460	чай с сахаром	200	12-16	66,3	0,3	1,6	11,3
		82	фрукты	100	24-30	44,5	0,4	0,4	9,3
Завтрак 2	фрукты				29,94				
						52,33	20,3	18,4	64,2
II Ступень	ИТОГО:								
	закуска								
	1-блюдо	95	борщ с квашеной капустой	250	16-48	15,8	1,8	0,4	6,9
	2 блюдо	433	выпечка	50	3-44	11,9	0,4	0,4	0,3
	гарнир	328	картофельное пюре	300	154-18	50,3	30,4	25,4	38,5
	сладкое	543	чай с сахаром	60	4-30	10,6	4,6	0,5	29,5
	хлеб бел.	643	хлеб пшеничный	15	4-98	2,3	0,6	0,4	1,8
Обед	хлеб черн.	643	хлеб ржаной	200	4-98	66,3	0	0	16,6
	ИТОГО:	1184			163,85	892,8	140,5	32,3	109,9

зад. проект - оен. Уф