



Школа №1 ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

I ступень



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	300	пюре картофельное с овощами	100	15-64	112,4	18,8	5,2	6,1
	гор. блюдо	344	пюре картофельное	200	35-53	140,9	54	8,8	11,6
	хлеб	543	пшеница	30	3-36	40,3	2,3	0,2	11,8
Завтрак	гор. напиток	465	чай с лимоном	200	10-19	187,4	3	3,4	20,8
	фрукты	82	орехи	100	25-00	111,5	0,4	0,4	8,8
ИТОГО:					190-06	523,8	29,9	17,3	62,1
Обед	закуска								
	1-блюдо	130	суп с картофелем и рисом	200	14-18	68,1	2,4	2	10,1
	2 блюдо	366	картофель запеченный	90	58-65	166,6	14,6	10,8	0,3
	гарнир	234	картофель	150	28-16	181,8	11,8	2,6	35,5
	сладкое	543	пшеница	50	3-60	141,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб бел.	544	пшеница	35	3-64	48,1	2,8	0,2	14
хлеб черн.	501	селедь	200	19-24	86,6	7,1	0,2	20,2	
ИТОГО:					123-10	683,1	28,8	16,5	104,7
					123-10	1206,9	58,7	33,8	166,8