

Самоева



Школа

МБОУ СОШ № 1, ул. Пушкина 54

Отд./корп

а

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	419	зачекашка и творог	180	85-95	318,6	28,0	13,9	24,1
	гор. блюдо	417	шкварки с сыром	15	8-13	14,1	2,0	1,3	2,2
	хлеб	512	коровай	100	53-58	62,1	1,5	2,7	2,1
	гор. напиток	414	чай с сахаром	15	1-68	35,9	0,2	0,1	0,3
	фрукты	150		200	3-63	37,1	0,2	0,1	0,3
Обед	ИТОГО:				150	37			
	закуска	100	пюре картофеля	200	21-46	502,6	25,9	18,5	55,6
	1-блюдо	123	салат	16	21-46	85,1	2,7	1,6	10,8
	2 блюдо	327	картофель и морковь	100	25-49	219	2,7	0,7	2,5
	гарнир	280	картофель и морковь	180	22-26	250,2	2,9	0,7	2,5
	сладкое	512	чай с сахаром	50	5-60	14,1	0,2	0,1	0,3
	хлеб бел.	512	чай с сахаром	35	3-54	14,1	0,2	0,1	0,3
хлеб черн.	1186	чай с сахаром	200	7-13	15,6	0,2	0,1	0,3	
ИТОГО:					210	402,4	38,9	24,6	44,4

II ступень  
 119 121,9 68,8 48,8 133,3