Мар Матвеева

«Осинская средняя общеобразовательная школа №1»

Школа МБОУ «ОСОШ № 1» ул. Пушкина 54 Отд./корп а День 21.12.2023г

| | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I ступень | Завтрак | гор. блюдо | №279 | зап-ка из творога | 180 | 68-38 | 348,5 | 28,6 | 13,9 | 24,1 |
| | | гор. блюдо | №471 | молоко сгущен- | 15 | 8-02 | 49,1 | 1,1 | 1,3 | 8,3 |
| | | хлеб | №573 | хлеб пшеничный | 15 | 1-56 | 35,2 | 1,1 | 0,1 | 7,4 |
| | | | | йогурт | 120 | 53-32 | 75,48 | 6 | 3,84 | 4,2 |
| | | гор. напиток | №457 | чай с сахаром | 200 | 3-58 | 37,8 | 0,1 | 0 | 9,3 |
| | | | | | | | | | | |
| | ~~Завтрак 2~~ | фрукты | | итого: | | 134-86 | 546,08 | 36,9 | 19,14 | 56,3 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО: | | | | | | | | |
| II ступень | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | 1 блюдо | №100 | рассольник семейн. | 250/5 | 18-29 | 114,4 | 2,8 | 5,4 | 13,7 |
| | | 2 блюдо | №327 | гуляш мясной | 120 | 56-26 | 307,3 | 24,3 | 21,6 | 3,9 |
| | | гарнир | №380 | капуста тушен. | 200 | 25-36 | 138,2 | 4,1 | 6,8 | 15,2 |
| | | сладкое | №486 | компот из яблок | 200 | 11-04 | 45,5 | 0,1 | 0,1 | 11,1 |
| | | хлеб бел. | №573 | хлеб пшеничный | 60 | 6-24 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
| | | хлеб черн. | №574 | хлеб дарницкий | 45 | 4-25 | 99,7 | 3,6 | 0,7 | 18 |
| | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО: | | итого: | | 121-44 | 838,7 | 39,5 | 35,1 | 91,4 |