

Мед. Лазаренко



Школа МБОУ «СОШ № 1» ул. Пушкина 54 Отд./корп а День 25.01.2021г

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	М168	овсяный каша	200	61-64	325,3	14,3	26,6	41,2
	гор. блюдо	М154	творог, сметана, бананы	60	25-65	32,5	1,4	2,2	3
	хлеб	М172	хлеб пшеничный	30	3-24	40,3	2,3	0,2	14,8
	гор. напиток	М17	сметановый напиток	15	17-97	51,6	3,9	1,7	8,3
	фрукты	М164	чай с сахаром	200	3-60	31,8	0,1	0	9,3
Завтрак	фрукты		яблоко		11-90	52,5	25,3	33,0	31,3
	ИТОГО:								
Обед	закуска	М104	рис, картошка	200	9-41	59,3	1,4	3,6	3,6
	1-блюдо	М133	сметана	5	2-24	4,9	0,1	0,8	0,2
	2 блюдо	М226	творог, сметана	100	17-16	205,3	15,1	13,9	5,4
	гарнир	М202	картошка	150	15-54	242,2	2,5	6,4	34,4
	сладкое	М188	рисом сметановый	200	15-13	85	6,5	0,2	20,3
	хлеб бел.	М172	хлеб пшеничный	50	5-10	11,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	М174	хлеб ржаной	35	3-13	42,1	2,7	0,5	14,6
ИТОГО:					92-60	482,0	32,2	25,8	105,4