



Школа МБОУ «СОШ № 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	132	каша манная	200	25-28	284,4	10	9,6	39,5
	гор. блюдо	133	пюре картофельное	150	19-25	134,3	1,9	3,8	23,4
	хлеб	135	пшеница	15	1-68	35,2	1,1	0,1	7,4
	гор. напиток	159	чай с сахаром	200	6-24	58,2	0,3	0,1	14,2
	фрукты	82	фрукты свежие	100	25-30	111,5	0,4	0,4	9,8
Обед	ИТОГО:				48,02				
	закуска	116	суп овощной	200	11-39	566,6	13,4	1,4	91,3
	1-блюдо	318	пюре картофельное	200	24-30	594	11,6	3,6	57,1
	2 блюдо	433	сметана	50	29-35	64,4	5,9	3,8	8,1
	гарнир	308	картофель отварной	90	29-30	111	0,7	0,2	6,2
	сладкое	154	кисель	180	35-41	108,6	10,8	1,2	57,8
	хлеб бел.	573	пшеница	50	5-60	131,9	6,8	3,6	23,8
	хлеб черн.	574	пшеница	30	3-64	69,4	3,8	0,5	14,6
	ИТОГО:	146	картофель	200	4-23	82,5	0,6	0,2	20,2
		580	картофель	16	10-60	82,2	0,6	1,6	9,4
Итого:						7549	32,5	21,2	102,4
Итого:						13215	159	38,2	191,4