



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

День 20.11.2012

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	222	кашечка овсяная	200	25-35	224,4	10	0,6	39,5
	гор. блюдо	40	шницель с картофелем	15	18-20	134,5	1,8	3,8	23,4
	хлеб	545	хлеб пшеничный	15	1-49	35,2	1,1	0,1	7,4
	гор. напиток	159	чай с лимоном	200	6-10	68,2	0,3	0,1	14,2
Завтрак 2	фрукты	22	фрукты свежие	200	25-30	44,5	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:				199,8	556,6	13,4	1,4	94,3
Обед	зачулка	16	суп картофельный	200	11-14	59,4	1,6	3,6	6,7
	1-е блюдо	54	суп картофельный	20	24-30	59,4	1,6	3,6	6,7
	2 блюдо	123	салат из овощей	5	24-28	5,7	0,1	0,2	0,9
	гарнир	208	картофель отварной	90	24-28	27,1	0,2	1,2	5,9
	сладкое	154	картофель отварной	180	24-28	198,6	1,4	1,5	21,8
	хлеб бел.	54	хлеб пшеничный	50	5-60	174,9	2,7	0,9	41,6
	хлеб черн.	54	хлеб пшеничный	35	5-60	121,9	2,1	0,5	31,6
	ИТОГО:	680	вареники с капустой	200	9-13	82,6	0,6	0,2	20,4
				15	10-60	87,2	0,6	1,6	20,4
						1954,9	38,5	20,2	109,4

Итого 1954,9  
 Итого 1914,5  
 Итого 1914,5