



Школа №1 ул. Пушкина 54

Отд./корп а

День

1 октября

Присем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	211	квашеный капуста с яблоком	90	25-40	182,9	11,6	13	11,9
	гор. блюдо	212	шарикомы отб. с яблоком	100	20-30	151,4	5,1	3,5	26,3
	хлеб	213	хлеб пшеничный	30	3-30	40,3	2,3	0,2	20,3
	гор. напиток	160	чай с лимоном	200	11-18	66,2	2,5	2,8	11,8
	фрукты	22	фрукты	100	25-30	99,5	0,4	0,4	21,8
Завтрак 2					90,62				
	ИТОГО:								
Обед	закуска					521,3	20,9	18,4	67,2
	1-блюдо	95	борщ с капустой, картоф.	200	13-66	60,2	1,5	3,5	6,6
	2-блюдо	122	салатная	50	7-35	4,9	0,1	0,1	0,2
	гарнир	208	картофель по-деревенски	240	65-75	107,4	2,3	0,4	30,9
	сладкое	523	яблоко печеное	50	5-60	147,9	3,9	0,4	24,6
	хлеб бел.	524	хлеб пшеничный	35	3-54	49,2	2,1	0,5	11,6
	хлеб черн.	414	хлеб ржаной	200	7-92	66,3	0	0	16,6
ИТОГО:									

98 85

22,5 20,9

195,2 53,4 44,6 159,1

11 СТУПЕНЬ

1 СТУПЕНЬ