

Согласовано
 [Signature]



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 | 599 | каша овсяная | 200 | 21-33 | 196 кДж | 5,7 | 1,4 | 24,3 |
| | гор. блюдо | 599 | каша овсяная с яблоком | 15 | 18-20 | 99 кДж | 0,7 | 0,2 | 0,9 |
| | хлеб | 599 | хлеб пшеничный | 50 | 2-36 | 201 кДж | 2,3 | 0,2 | 10,8 |
| | гор. напиток | 599 | чай зеленый | 200 | 11-53 | 91 кДж | 2,4 | 0,8 | 18,8 |
| Завтрак 2 | фрукты | 599 | фрукты свежие | 100 | 15-20 | 111 кДж | 0,4 | 0,1 | 9,8 |
| | ИТОГО: | | | | 90-113 | | | | |
| Обед | закуска | 599 | салат овощной | 200 | 15-54 | 191 кДж | 4,2 | 1,4 | 6 |
| | 1-блюдо | 599 | котлеты с картофелем | 200 | 18-52 | 1021 кДж | 13,3 | 3,2 | 6,6 |
| | 2 блюдо | 599 | картофельное пюре | 180 | 29-42 | 169 кДж | 1,9 | 0,3 | 10,9 |
| | гарнир | 599 | картофельное пюре | 50 | 5-60 | 119 кДж | 3,8 | 0,4 | 20,6 |
| | сладкое | 599 | печенье | 30 | 2-54 | 121 кДж | 2,8 | 0,5 | 11 |
| | хлеб бел. | 599 | хлеб пшеничный | 200 | 19-24 | 216 кДж | 2,8 | 0,5 | 21,6 |
| | хлеб черн. | 599 | хлеб ржаной | 15 | 4-12 | 69 кДж | 0,9 | 0,1 | 2,2 |
| ИТОГО: | | | | | 299-35 | 681,5 | 33,9 | 20,7 | 90 |
| | | | | | | 189,3 | 13,5 | 11,1 | 160,9 |