



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	300	пюре картофельное	200	15-24	112,4	12,8	5,2	5,1
	гор. блюдо	319	пюре картофельное	200	36-53	110,9	5,4	5,2	11,6
	хлеб	543	хлеб пшеничный	30	3-26	40,5	2,3	0,2	11,9
завтрак	гор. напиток	165	чай с лимоном	200	10-11	126,7	3	2,4	20,2
	фрукты	52	фрукты свежие	100	25-00	115	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:					120,5	523,8	29,9	11,3	62,1
Обед	закуска								
	1-е блюдо	130	суп с овощами, суп-пюре	200	11-18	62,1	0,4	2	10,1
	2 блюдо	369	картофель отварной	210	58-66	156,6	10,9	10,8	0,3
	гарнир	121	картофель отварной	150	12-15	154,5	11,9	2,6	35,5
	сладкое	543	пюре пшеничное	50	5-60	15,4	3,1	0,5	20,6
хлеб бел.	543	хлеб пшеничный	25	3-24	40,5	2,3	0,2	11,6	
хлеб черн.	501	хлеб ржаной	200	19-24	86,6	7,1	0,2	20,2	
ИТОГО:					120,10	683,1	28,8	16,5	104,7
					120,5	2206,9	58,4	33,8	166,8