



Школа МБОУ «ОСОШ № 1» ул. Пушкина 54

Отд./корп а

И ступень

Присм пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	222	пюре из картофеля	200	28-38	280	10	0,6	29,6
	гор. блюдо	492	пюре из картофеля с овощами	45	18-20	220	1,5	0,8	22,9
	хлеб	645	пшеничный	15	1-10	35,2	1,1	0,1	2,1
Завтрак 2	гор. напиток	159	чай с сахаром	200	6-50	58,2	0,3	0,1	14,2
	фрукты	22	апельсин	100	25-30	47,5	0,4	0,4	9,8
Обед	ИТОГО:				49,68	556,6	13,4	1,4	94,3
	закуска	116	суп из овощей	200	14-24	59,4	1,6	0,6	6,1
	1-блюдо	218	пюре из картофеля	200	24-30	57,4	5,4	0,9	0,7
	2-блюдо	433	пюре из картофеля	200	2-15	7,9	0,1	0,2	0,2
	гарнир	308	картофель отварной	90	24-30	80,8	0,8	0,2	0,9
	сладкое	154	пюре из картофеля	100	34-40	108,5	6,8	0,6	2,2
	хлеб бел.	645	пшеничный	50	5-60	19,1	0,8	0,1	0,6
	хлеб черн.	645	пшеничный	50	2-15	4,9	0,1	0,1	0,1
	ИТОГО:	520	башмак	15	10-60	21,2	0,6	0,6	0,8

Итого: 4549 32,5 24,2 102,4
 1414 134,5 15,9 38,2 19,4

заб. углеводов - 100