

Школа

МБОУ СОШ № 1

Отд./корп

День

31.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210/2017	Омлет натуральный	210		336,12	16,2	28,8	3,06
	гор.напиток	379/2017	Кофейный напиток с молоком	200		133,09	3,12	2,67	24,17
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		84,39	2,47	0,31	17,93
	закуска	101/2004	Икра кабачковая	60		44,43	1,20	2,82	3,56
	Итого за прием:			500		598,03	22,96	34,6	48,72
Завтрак 2	фрукты								
Обед									
	1 блюдо	82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200		95,81	1,86	4,53	11,9
	2 блюдо	227/2017	Рыба минтай припущенная	90		220,3	17,32	15,1	3,82
	гарнир	310/2017	Картофель отварной	150		142,3	2,9	4,3	23
	3 блюдо	648/2004	Кисель фруктовый	200		115,62	0,57	0,06	28,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		84,39	2,47	0,31	17,93
	хлеб черн.		Хлеб ражано-пшеничный	30		51,24	1,98	0,36	10,02
	Итого за прием:			700		709,64	21,73	20,05	53,94
Всего за день:			1200		1307,67	44,69	54,65	102,66	