УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.

Школа: ГБОУ "ШИ №1" | Отд./корп: | День: 06.10.2021

| Прием пищ | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | каша рисовая молочная с маслом | 200/10 | 12.11 | 371.30 | 7.08 | 13.31 | 57.57 |
| | гор.напитк | 1009 | кофейный напиток | 200 | 9.50 | 184.00 | 4.76 | 7.38 | 26.85 |
| | хлеб | | хлеб | 90 | 3.24 | 192.24 | 6.84 | 0.81 | 42.03 |
| | | 41 | масло сливочное | 15 | 5.25 | 109.96 | 0.12 | 11.73 | 0.09 |
| | | 42 | сыр рассольный | 20 | 6.40 | 75.00 | 4.74 | 6.08 | 0.00 |
| | | 453 | яблоки | 200 | 11.00 | 96.00 | 0.60 | 0.80 | 23.00 |
| Завтрак 2 | | 1032 | кефир 2.5 % | 150 | 6.75 | 96.00 | 5.80 | 5.00 | 5.00 |
| | | 109 | хлеб | 50 | 1.80 | 100.75 | 4.20 | 5.75 | 35.00 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | первое бл | 102 | суп картофельный с горохом | 300 | 7.55 | 245.05 | 17.10 | 0.91 | 32.86 |
| | 2 блюдо | 154 | Поджарка говяжья | 160 | 46.93 | 176.03 | 13.11 | 13.57 | 33.60 |
| | гарнир | 171 | Гречка отварная | 100 | 3.00 | 130.20 | 1.42 | 4.26 | 8.89 |
| | хлеб бел. | | хлеб | 110 | 4.68 | 320.04 | 11.40 | 1.35 | 70.05 |
| | напиток | 933 | Компот из/ фр | 200 | 3.44 | 130.20 | 1.04 | 0.10 | 33.14 |
| | | | помидоры свежие | 75 | 3.75 | 19.00 | 0.95 | 0.15 | 3.15 |
| | | | | | | | | | |
| полдник | | 338 | печенье | 40 | 4.16 | 100.75 | 4.20 | 5.75 | 35.00 |
| | | 1032 | молоко кипяченное | 100 | 5.00 | 96.00 | 5.80 | 5.00 | 5.00 |
| | | | | | | | | | |
| ужин | 2 блюдо | 290 | куры тушенные | 75/50 | 31.52 | 225.79 | 15.72 | 14.81 | 7.47 |
| | гарнир | 312 | пюре картофельное | 150 | 9.50 | 201.58 | 4.32 | 7.20 | 29.23 |
| | салат | 75 | икра свекольная | 100 | 4.49 | 65.70 | 1.61 | 3.76 | 4.95 |
| | напиток | | чай с сахаром | 200 | 1.32 | 62.11 | 0.29 | 0.06 | 15.42 |
| | закуска | | яйцо варенное | 1 | 7.20 | 62.80 | 4.96 | 4.60 | 0.28 |
| | хлеь | | хлеб | 110 | 3.96 | 170.88 | 6.08 | 0.72 | 37.36 |
| | | | | | | | | | |
| поздний ужин | | | | | | | | | |
| | | | булочка школьная | 75 | 10.00 | 358.91 | 8.91 | 35.50 | 38.76 |