УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.

Школа: ГБОУ "ШИ №1" | Отд./корп: | День: 07.10.2021

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сметаной	150	31.69	461.84	29.99	25.52	30.78
	гор.напитс	382	какао на молоке	200	9.50	184.00	4.76	7.38	26.85
	хлеб		хлеб	90	3.24	192.24	6.84	0.81	42.03
		14	масло сливочное	15	5.30	109.96	0.12	11.73	0.09
Завтрак 2		1032	молоко кипяченное	100	5.00	96.00	5.80	5.00	5.00
			пирожки печенные с картофелем	75	10.00	380.04	6.52	11.11	56.10
Обед	первое бл	88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7.43	138.59	2.70	8.61	13.62
	2 блюдо	265	Плов из говядины	50/150	41.00	467.70	20.08	20.23	54.38
	гарнир		помидоры свежие	75	3.75	19.00	0.95	0.15	3.15
	хлеб бел.		хлеб	110	11.66	320.04	11.40	1.35	70.05
	напиток		сок фруктовый	200	9.00	130.20	1.04	0.10	33.14
полдник			печенье	20	2.08	100.75	4.10	5.75	35.00
			кефир 2.5 %	150	6.75	130.20	1.04	0.10	33.14
ужин	2 блюдо	229	рыба припущенная	75	19.40	107.49	24.53	1.09	0.25
	гарнир	312	пюре картофельное	150	9.50	201.58	4.32	7.20	29.23
	салат	74	икра овощная	100	4.49	238.93	9.14	7.90	33.60
	напиток	1010	чай с сахаром и лимоном	200	4.82	62.11	0.29	0.06	15.42
	закуска	453	яйцо варенное	1	7.20	62.80	4.96	4.60	0.28
	хлеь		хлеб	110	2.88	170.88	6.08	0.72	37.36
поздний ужин		338	Бананы	200	21.20	192.00	3.00	1.00	42.00