

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.



Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	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.напиток	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
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
		453	яблоки	200	11.00	96.00	0.60	0.80	23.00
Обед	первое бл	102	суп картофельный с горохом	300	7.55	245.05	17.10	0.91	32.86
	2 блюдо	256	поджарка из говядины	50/150	36.88	459.67	26.55	36.67	5.22
	гарнир	171	гречка отварная	100	5.28	206.44	9.68	35.31	40.01
	хлеб бел.		хлеб	110	4.68	320.04	11.40	1.35	70.05
	напиток		сок фруктовый	200	9.00	130.20	1.04	0.10	33.14
полдник			булочка школьная	75	10.00	358.91	8.91	35.50	38.76
			чай с сахаром	200	1.32	62.11	0.29	0.06	15.42
ужин	2 блюдо	290	куры тушеные	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
	хлеб		хлеб	110	3.96	170.88	6.08	0.72	37.36
поздний ужин		338	печенье	40	4.16	100.75	4.20	5.75	35.00