УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.

Школа ГБОУ "ШИ №1" Отд./корп День 08.10.2021

| Прием пищ | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша гречневая молочная с маслом | 200/10 | 13.24 | 461.84 | 29.99 | 25.52 | 30.78 |
| | гор.напитс | 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 |
| | | 14 | масло сливочное | 15 | 5.30 | 109.96 | 0.12 | 11.73 | 0.09 |
| | | | яблоки | 200 | 11.00 | 96.00 | 0.60 | 0.80 | 23.00 |
| Завтрак 2 | | 1032 | кефир 2.5 | 150 | 6.75 | 130.20 | 1.04 | 0.10 | 33.14 |
| | | | печенье | 20 | 2.08 | 100.75 | 4.10 | 5.75 | 35.00 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | первое бл | 219 | суп рассольник с рисом | 300 | 7.69 | 241.78 | 4.29 | 7.83 | 30.08 |
| | 2 блюдо | 267 | Шницель говяжий | 160 | 46.93 | 176.03 | 13.11 | 13.57 | 33.60 |
| | гарнир | 750 | макароны отварные | 100 | 3.00 | 130.20 | 1.42 | 4.26 | 8.89 |
| | 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 |
| | | | помидоры свежие | 75 | 3.75 | 19.00 | 0.95 | 0.15 | 3.15 |
| | | | | | | | | | |
| полдник | | | хлеб | 50 | 1.80 | 192.00 | 3.00 | 1.00 | 42.92 |
| | | 1032 | молоко кипяченное | 100 | 5.00 | 96.00 | 5.80 | 5.00 | 5.00 |
| | | | повидло | 50 | 3.30 | 198.00 | 12.45 | 5.35 | 38.30 |
| ужин | 2 блюдо | 229 | куры тушенные | 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 морковная | 100 | 3.50 | 238.93 | 9.14 | 7.90 | 33.60 |
| | напиток | 1010 | чай с сахаром | 200 | 4.82 | 62.11 | 0.29 | 0.06 | 15.42 |
| | закуска | 453 | яйцо вареное | 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 | | 428 | булочка школьная | 75 | 10.00 | 358.91 | 8.91 | 35.50 | 38.76 |
| | | | | | | | | | |