



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.

Школа **ГБОУ "ШИ №1"** Отд./кварт. **_____** День **10.09.2021**

Прием пищи	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.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
		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	154	перец фаршированный	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 кипяченое	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 тушеные	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	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
	хлеб		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