

УТВЕРЖДАЮ
Захарова Б.Ж.
 Директор ГБОУ "ШИ №1" Захарова Б.Ж.



Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	499	Запеканка творожная со сметаной	160	33.37	461.84	29.99	25.52	30.78
	гор.напиток	1025	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
		41	масло сливочное	15	5.30	109.96	0.12	11.73	0.09
Завтрак 2		1031	молоко кипяченое	200	10.00	124.00	5.78	7.00	9.00
			хлеб	50	1.80	106.80	3.80	0.45	23.35
			конфеты	30	7.35	99.00	3.00	2.68	19.15
Обед	первое бл	176	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	7.55	177.44	3.74	8.49	18.77
	2 блюдо	599	Бифтекс рубленый	70	36.88	219.45	15.22	16.77	1.68
	гарнир	753	макароны отварные	100	3.82	51.21	1.42	4.26	8.89
	хлеб бел.		хлеб	130	4.68	320.04	11.40	1.35	70.05
	напиток	933	компот из с/ф	200	2.82	130.20	1.04	0.10	33.14
			помидоры свежие	75	3.75	19.00	0.95	0.15	3.15
полдник		406	пирожки печенные с повидлом	75	10.00	380.04	6.52	11.11	56.10
			чай	200	1.32	62.11	0.29	0.06	15.42
ужин	2 блюдо	506	рыба припущенная	130	19.13	107.49	24.53	1.09	0.25
	гарнир	759	пюре картофельное	150	9.50	101.58	4.32	7.20	29.23
	салат	74	икра овощная	100	4.49	238.93	9.14	7.90	33.60
	напиток		чай с сахаром и лимоном	200	4.82	62.11	0.29	0.06	15.42
	закуска		яйцо варенное	1	7.20	62.80	4.96	4.60	0.28
	хлеб		хлеб	80	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