УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "ШИ №1" Захохова Б.Ж.

Школа ГБОУ "ШИ №1" Отд./корп День 20.10.2021

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	каша манная молочная с маслом	200/10	12,11	371,30	7,08	13,31	57,57
	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
		41	масло сливочное	15	5,25	109,96	0,12	11,73	0,09
		453	яблоки	200	11,00	96,00	0,60	0,80	23,00
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
Обед	первое бл	102	суп картофельный с горохом	300	7,55	245,05	17,10	0,91	32,86
	2 блюдо	154	Поджарка говяжья	160	46,93	176,03	13,11	13,57	33,60
	гарнир	171	Гречка отварная	100	3,00	130,20	1,42	4,26	8,89
	хлеб бел.		хлеб	110	4,68	320,04	11,40	1,35	70,05
	напиток	933	Компот из/ фр	200	3,44	130,20	1,04	0,10	33,14
			помидоры свежие	75	3,75	19,00	0,95	0,15	3,15
полдник		338	печенье	40	4,16	100,75	4,20	5,75	35,00
		1032	Какао на молоке	200	5,00	96,00	5,80	5,00	5,00
ужин	2 блюдо	290	куры тушенные	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 вареное	1	7,20	62,80	4,96	4,60	0,28
	хлеь		хлеб	110	3,96	170,88	6,08	0,72	37,36
поздний ужин									
			булочка школьная	75	10,00	358,91	8,91	35,50	38,76