



Согласовано:

Директор

Школа МБОУ "Лицей-интернат №1"

Отд./корп

День 06.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша	182	Каша жидкая молочная рисовая	.150/5	8-86	212	3.95	10.88	24.23
	напитки	685	Чай с сахаром	.200	1-66	42	0.48	0.05	10.05
	прочие		Хлеб пшеничный	.020	2-02	48	1.52	0.16	9.72
	закуска	1	Масло сливочное	.010	5-58	75	0.05	8.25	0.08
	фрукты	1302	Апельсин	.160	23-20	69	1.44	0.32	12.96
Второй завтрак	напитки		Сок фруктовый "Карамыш"	.200	12-70	110	1	0	25.4
	Кондитерск		Вафли	.020/1шт	3-65	106	1.5	6	11.6
Обед	Салаты	52	Салат из свеклы отварной	.045	1-96	38	0.57	2.44	3.34
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом с мясом	.200/10	10-81	137	7.6	4.99	15.43
	2 блюдо	290	Филе цыпленка в сметанном соусе	.45/30	28-27	114	12.36	4.17	1.82
	2 гарнир	302	Каша гречневая	150	10-25	211	7.3	5.54	33.02
	напитки	324	Напиток фруктовый	.200	4-96	91	0.73	0.03	22.19
	прочие		Хлеб ржаной	.032.5	1-75	65	2.14	0.36	13.32
	прочие		Хлеб пшеничный	.020	2-02	48	1.52	0.16	9.72
Полдник	напитки	698	Ряженка	.180	17-21	17	0.94	0.81	1.36
	выпечка		Пирожок с яблоками	.060	6-00	167	3.83	4.17	28.82
Ужин	Салаты	23	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.030/3	5-83	55	0.44	5.07	1.52
	2 блюдо	494	Ножка аппетитная	.085	36-34	306	24.31	23.36	0.12
	2 гарнир	225	Картофель отварной	.100	6-40	103	2.02	3.29	16.33
	2 гарнир	534	Капуста тушеная	.050	3-25	42	1.23	1.82	5.07
	напитки	686	Чай с лимоном	.200/5	2-74	44	0.52	0.05	10.2
	фрукты		Яблоко свежее	.130	12-25	58	0.52	0	12.74
	прочие		Хлеб ржаной	.032.5	1-75	65	2.14	0.36	13.32
	прочие		Хлеб пшеничный	.020	2-02	48	1.52	0.16	9.72