



Согласовано:

Директор

Школа МБОУ "Лицей-интернат №1"

Отд./корп

Дата 22.10.21

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------|------------|--|------------------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 4,81 | 95 | 1.62 | 4.92 | 10.84 |
| | каша | 182 | Каша жидкая молочная рисовая | 205 | 10,87 | 211 | 5.22 | 6.81 | 32.16 |
| | напитки | 692 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 6,51 | 119 | 2.35 | 1.8 | 23.59 |
| | фрукты | | Яблоко свежее | 100 | 9,43 | 49 | 0.44 | 0 | 10.78 |
| Второй завтрак | Кондитерка | 1 | Пряник "Зебряк" | 50 | 11,41 | 98 | 1.4 | 1 | 4.74 |
| | напитки | 685 | Чай с сахаром | 200 | 1,66 | 42 | 0.48 | 0.05 | 10.05 |
| Обед | Салаты | 23 | Салат из св.помидоров с маслом растит. | 55 | 9,57 | 57 | 0.55 | 5.09 | 1.9 |
| | 1 блюдо | 135 | Суп из овощей с цыпленком и сметаной | 265 | 13,18 | 139 | 5.82 | 7.81 | 11.49 |
| | 2 блюдо | 256 | Мясо тушеное | 110 | 44,85 | 228 | 20.77 | 10.43 | 12.9 |
| | 2 гарнир | 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,38 | 211 | 5.64 | 4.99 | 35.99 |
| | напитки | 324 | Напиток фруктовый | 200 | 5,09 | 92 | 0.7 | 0.03 | 22.39 |
| | прочие | | Хлеб ржаной | 65 | 3,51 | 130 | 4.29 | 0.71 | 26.65 |
| | прочие | 299 | Хлеб пшеничный | 40 | 4-04 | 95 | 3.04 | 0.32 | 19.44 |
| | Полдник | Кондитерка | | Десерт "Чокопай" | 28 | 11-30 | 122 | 1.15 | 4.76 |
| | напитки | | Сок фруктовый "Карамыш" | 200 | 12-70 | 110 | 1 | 0 | 25.4 |
| Ужин | Салаты | 20 | Салат из помидоров и огурцов с маслом | 050/5 | 9-53 | 55 | 0.57 | 5.09 | 1.77 |
| | 2 блюдо | 494 | Цыпленок запеченный | 60 | 34-83 | 212 | 14.6 | 14.47 | 13.87 |
| | 2 гарнир | 225 | Картофель отварной | 140 | 8-97 | 154 | 3.03 | 4.93 | 24.49 |
| | напитки | 685 | Чай с сахаром | 200 | 1-66 | 42 | 0.48 | 0.05 | 10.05 |
| | прочие | 299 | Хлеб пшеничный | 40 | 4-04 | 95 | 3.04 | 0.32 | 19.44 |
| | прочие | | Хлеб ржаной | 65 | 3-51 | 130 | 4.29 | 0.71 | 26.65 |
| | фрукты | | Виноград | 140 | 27-45 | 97 | 0.9 | 0 | 22.5 |