

Согласовано:

Директор



Школа МБОУ "Лицей-интернат №1"

Отд./корп

Дата 23.11.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	340	Омлет натуральный	.105	20-15	474	29.18	29.55	23.1
	.закуска	1	Масло сливочное	.010	5-58	75	0.05	8.25	0.08
	напитки	693	Какао с молоком	.180	9-69	121	3.85	3.42	18.06
	прочие		Хлеб пшеничный	.020	2-02	48	1.52	0.16	9.72
Второй завтрак	напитки	685	Чай с сахаром	.200	1-66	42	0.48	0.05	10.05
	.закуска	3	Бутерброд с сыром	.20/20	14-47	120	6.12	5.96	9.72
Обед	.Салаты	20	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.040/5	7-80	49	0.28	5.03	0.76
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью, мясом и сметаной	.200/5/5	11-30	113	2.21	5.04	14.9
	2 блюдо	424	Поджарка из цыпленка	.050/10	32-55	157	15.27	7.5	1.31
	2 гарнир	312	Картофельное пюре	.150	12-31	151	3.26	5.57	22.13
	напитки	633	Компот из свежих фруктов	.200	8-12	102	0.79	0.11	24.49
	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	Кефир с сахаром	.200/10	15-82	158	5.88	6.4	18.18
	Кондитерк		Печенье "Топленое молоко"	.055	7-74	244	4.34	9.02	36.3
Ужин	.Салаты	43	Салат из овощей	.040	4-71	36	0.68	2.68	2.06
	2 блюдо	461	Тефтели с соусом	.070/30	23-68	221	5.28	12.06	22.72
	2 гарнир	511	Рис отварной	.130	6-20	186	3.18	5.25	30.52
	напитки	686	Чай с лимоном	.200/5	2-74	44	0.52	0.05	10.2
	фрукты	1366	Мандарин	.120	17-40	46	0.96	0.24	9
	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