



Согласовано:

Директор

И.А. Ласынков

Школа **МБОУ "Лицей - интернат №1"**

Отд./корп

День 13.09.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
.Завтрак	.закуска	209	Яйцо вареное	1 шт	9-35	63	11.2	14	18.8
	2 блюдо	333	Макароны с сыром	.150	17-69	277	8.31	13.17	30.92
	напитки	693	Какао с молоком	.200	10-77	134	4.28	3.8	20.07
	прочие		Хлеб ржаной	.032.5	1-75	65	2.14	0.36	13.32
	прочие	299	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
	Кондитерк		Печенье Задумка	.026/1шт	8-46	55	1.75	0.18	11.18
.Обед	.Салаты	37	Салат осенний	.060	4-74	69	0.77	6.06	2.62
	1_блюдо	132	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.250/10/5	15-75	151	5.21	6.66	17.43
	2 блюдо	469	Фрикадельки в соусе	.60/30	19-98	151	3.01	8.99	14.45
	2 гарнир	302	Каша гречневая	.170	11-51	303	10.51	7.94	47.53
	напитки	633	Компот из свежих фруктов	.200	7-10	101	1.02	0.04	23.82
	прочие		Хлеб ржаной	.065	3-51	130	4.29	0.71	26.65
	прочие	299	Хлеб пшеничный	.040	4-04	95	3.04	0.32	19.44
.Полдник	напитки		Йогурт фруктовый	.200	18-82	294	12.3	9.31	40.99
	Кондитерк		Пряник "Сладояр"	.050/1шт.	10-55	175	2	2.5	36
.Ужин	.закуска	25	Огурцы свежие	.060	6-21	7	0.42	0.06	1.14
	2 блюдо	164	Жаркое по-домашнему	.060/150	67-42	486	26.93	24.22	41.31
	напитки	686	Чай с лимоном	.200/7	3-17	44	0.54	0.06	10.26
	фрукты		Яблоко свежее	.130	12-25	58	0.52	0	12.74
	прочие		Хлеб ржаной	.065	3-51	130	4.29	0.71	26.65
	прочие	299	Хлеб пшеничный	.040	4-04	95	3.04	0.32	19.44