

Согласовано:

Директор



Школа МБОУ "Лицей - интернат №1"

Отд./корп

День 28.09.21

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-----------|--------|---|------------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак | каша | 182 | Каша молочная жидкая пшениная | .200/5 | 9-78 | 288 | 7.26 | 12.26 | 36.62 |
| | напитки | 693 | Какао с молоком | .200 | 10-77 | 134 | 4.28 | 3.8 | 20.07 |
| | прочие | 299 | Хлеб пшеничный | .040 | 4-04 | 95 | 3.04 | 0.32 | 19.44 |
| | фрукты | | Банан | .220 | 25-52 | 211 | 3.3 | 1.1 | 46.2 |
| Второй завтрак | напитки | | Сок фруктовый "Карамыш" | .200 | 12-70 | 110 | 1 | 0 | 25.4 |
| Обед | .Салаты | 20 | Салат из св.огурцов с маслом растит. | .060/5 | 7-35 | 52 | 0.42 | 5.05 | 1.14 |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | .250/10/10 | 13-55 | 121 | 4.94 | 7.23 | 9.08 |
| | 2_блюдо | 488 | Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами | .50/150 | 39-89 | 392 | 22.59 | 12.86 | 40.01 |
| | Кондитерк | | Печенье "Сластена" | .046/2шт. | 12-71 | 176 | 5.46 | 8.6 | 18.69 |
| | напитки | 633 | Компот из свежих фруктов | .200 | 6-46 | 102 | 0.85 | 0.08 | 24.49 |
| | 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 | 698 | Ряженка | .200 | 19-12 | 22 | 1.16 | 1 | 1.68 |
| | сладкое | 333 | Мини-кекс | .1шт | 10= | 369 | 5.56 | 11 | 63.22 |
| Ужин | .Салаты | 52 | Салат из свеклы отварной | .060 | 2-56 | 56 | 0.85 | 3.66 | 5.02 |
| | 2 блюдо | 451 | Котлета мясная | .080 | 24-96 | 243 | 16.29 | 9.59 | 22.57 |
| | 2 гарнир | 516 | Макаронные изделия отварные | .185 | 6-61 | 254 | 6.76 | 6 | 43.2 |
| | напитки | 686 | Чай с лимоном | .200/7 | 3-17 | 44 | 0.54 | 0.06 | 10.26 |
| | 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 |
| | фрукты | 628 | Груши | .115 | 20-01 | 54 | 0.46 | 0.34 | 11.84 |