



Согласовано:

Директор

И.А. Басынков

Школа **МБОУ "Лицей - интернат №1"**

Отд./корп

День 05.10.21

| Прием пищи     | Раздел    | № рец.  | Блюдо                                  | Выход, г         | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------|-----------|---------|--|------------------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак        | 2 блюдо   | 210     | Омлет натуральный с маслом сливочным   | .120/5           | 25-83 | 409      | 19.61 | 25.37 | 25.73    |
|                |           |         | Сырок плавленый "Виола"                | .16.5/1шт        | 13=   | 40       | 0.9   | 27    | 5        |
|                | напитки   | 693     | Какао с молоком                        | .200             | 10-77 | 134      | 4.28  | 3.8   | 20.07    |
|                | прочие    |         | Хлеб пшеничный                         | .040             | 4-04  | 95       | 3.04  | 0.32  | 19.44    |
| Второй завтрак | напитки   | 685     | Чай с сахаром                          | .200             | 1-66  | 42       | 0.48  | 0.05  | 10.05    |
|                | выпечка   |         | Ватрушка с творогом                    | .060             | 7-40  | 227      | 14.4  | 10.7  | 34.2     |
| Обед           | Салаты    | 20      | Салат из св.огурцов с маслом и зеленью | .040/5/1         | 6-41  | 49       | 0.3   | 5.03  | 0.8      |
|                | 1 блюдо   | 84      | Борщ с фасолью,цыпленком и сметаной    | .250/10/10       | 14-23 | 158      | 5.22  | 6.97  | 17.86    |
|                | 2 блюдо   | 235     | Шницель рыбный натуральный             | .075             | 29-66 | 128      | 12.96 | 4.59  | 8.17     |
|                | 2 гарнир  | 312     | Картофельное пюре                      | .150             | 10-05 | 151      | 3.26  | 5.57  | 22.13    |
|                | напитки   | 324     | Напиток фруктовый                      | .200             | 4-20  | 91       | 0.66  | 0     | 22.41    |
|                | прочие    |         | Хлеб ржаной                            | .065             | 3-51  | 130      | 4.29  | 0.71  | 26.65    |
|                | прочие    |         | Хлеб пшеничный                         | .040             | 4-04  | 95       | 3.04  | 0.32  | 19.44    |
|                | Полдник   | напитки |  | Йогурт фруктовый | .200  | 18-82    | 294   | 12.3  | 9.31     |
|                | Кондитерк |         | Пряник                                 | .050             | 10-33 | 98       | 1.4   | 1     | 4.75     |
| Ужин           | Салаты    | 39      | Салат витаминный                       | .035             | 5-05  | 35       | 0.59  | 2.7   | 1.95     |
|                | 2 блюдо   | 491     | Чахохбили                              | .060/40          | 38-26 | 143      | 18.59 | 2.77  | 3.88     |
|                | 2 гарнир  | 511     | Рис отварной                           | .150             | 7-15  | 214      | 3.66  | 6.05  | 35.21    |
|                | напитки   | 686     | Чай с лимоном                          | .200/5           | 2-74  | 44       | 0.52  | 0.05  | 10.2     |
|                | фрукты    |         | Виноград                               | .100             | 19-60 | 72       | 0.6   | 0.6   | 15.4     |
|                | прочие    |         | Хлеб ржаной                            | .065             | 3-51  | 130      | 4.29  | 0.71  | 26.65    |
|                | прочие    |         | Хлеб пшеничный                         | .040             | 4-04  | 95       | 3.04  | 0.32  | 19.44    |