

Согласовано:

Директор

Школа **МБОУ "Лицей - интернат №1"**

Отд./корп

День 06.10.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша	182	Каша жидкая молочная рисовая	.200/5	10-87	256	5.25	11.76	32.21
	напитки	685	Чай с сахаром	.200	1-66	42	0.48	0.05	10.05
	прочие		Хлеб пшеничный	.040	4-04	95	3.04	0.32	19.44
	закуска	1	Масло сливочное	.010	5-58	75	0.05	8.25	0.08
	фрукты	1302	Апельсин	.160	23-20	69	1.44	0.32	12.96
Второй завтрак	напитки		Сок фруктовый "Карамыш"	.200	12-70	110	1	0	25.4
	Кондитерк		Вафли	.040/2шт	7-31	212	3	12	23.2
Обед	Салаты	52	Салат из свеклы отварной	.040	1-70	38	0.57	2.44	3.34
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом с мясом	.250/10	11-81	166	8.78	6.08	19.28
	2 блюдо	290	Филе цыпленка в сметанном соусе	.065/40	40-74	178	19.96	6.45	2.43
	2 гарнир	302	Каша гречневая	.150	10-22	252	8.76	6.62	39.61
	напитки	324	Напиток фруктовый	.200	4-96	91	0.73	0.03	22.19
	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	698	Ряженка	.180	17-21	17	0.94	0.81	1.36
	выпечка		Пирожок с яблоками	.060	6=	167	3.83	4.17	28.82
Ужин	Салаты	23	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.050/5	9-57	57	0.55	5.09	1.9
	2 блюдо	494	Ножка аппетитная	.085	36-34	306	24.31	23.36	0.12
	2 гарнир	225	Картофель отварной	.110	7-05	129	2.52	4.13	20.41
	2 гарнир	534	Капуста тушеная	.050	3-25	42	1.23	1.82	5.07
	напитки	686	Чай с лимоном	.200/5	2-74	44	0.52	0.05	10.2
	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		Хлеб пшеничный	.040	4-04	95	3.04	0.32	19.44