

Адрес: г. Иркутск, ул. Мухоморова, д. 10
 Школа: МБОУ "Лицей №1" г. Иркутск
 Руководитель: Т.А. Бардина



Школа: МБОУ "Лицей №1" Отд./корп: 1 корпус День: 30.04.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	268	Каша гречневая на молоке	200	9	22940	5.53	2.61	3840
	гор. напиток	495	чай с молоком	200	5	1015	1.68	1.43	1749
	хлеб	102	хлеб цельнозерновой	50	2	1025	3.8	0.9	246
		112	чай	150	11.62	8	0.6	0.6	1970
Завтрак 2	фрукты		яблоко	600	24.62	52615	11.38	11.04	2479
	Напиток								
Обед	закуска	1	Салат из огурцов с яйцом	100	4	136		19.1	9.30
	1 блюдо								
	2 блюдо	381	Биточки из фарша	90	44	23740	7.6	15.75	1284
	гарнир	291	картофель отварной	750	5	1449	5.65	0.68	2903
	соус	453	картофельное пюре	50	0.50	3218	0.53	1.85	345
	хлеб бел.	102	хлеб цельнозерновой	50	2	1025	3.8	0.6	246
	хлеб черн.	109	хлеб пшеничный	50	2	87	3.3	0.6	1670
	напиток	578	сок	200	4.50	92	1	0.2	0.2
Итого обед					62	22660	32.38	29.58	4102

Итого завтрак: 1290 89,62
 Итого обед: 1393,75 13,96 10,2 169,71

Т.А. Бардина