

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-08
200	Макароны, запеченные с сыром	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38	36-71
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква)	кКал-37, Угл-9	14-14
40	Хлеб пшеничный		2-62
50	Хлеб пшеничный		3-27
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-696, Бел-22, Жир-21, Угл-98	75-82
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7	11-93
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	13-93
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	16-68
100	Кнели говяжьи с рисом	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3	68-24
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37	15-24
200	Сок	кКал-50, Угл-11	20-78
60	Хлеб пшеничный		3-92
Итого за Обед		кКал-805, Бел-24, Жир-44, Угл-75	150-72
Итого за день		кКал-1 501, Бел-46, Жир-65, Угл-173	226-54

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

