

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
205	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32	<b>14-18</b>
250	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39	<b>17-28</b>
50	<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>3-27</b>
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>3-92</b>
200	<i>Какао с молоком</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	<b>9-75</b>
40	<i>Яйца вареные</i>	кКал-63, Бел-5, Жир-5	<b>0-36</b>
200	<i>Апельсин</i>	кКал-86, Бел-2, Угл-16	<b>=</b>
200	<i>Питьевая вода</i>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	<b>=</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-962, Бел-32, Жир-28, Угл-141	<b>48-76</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2	<b>4-95</b>
250	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10	<b>24-32</b>
300	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	<b>29-20</b>
150	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	<b>22-59</b>
200	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	<b>30-11</b>
100	<i>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</i>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4	<b>14-33</b>
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>3-92</b>
200	<i>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</i>	кКал-32, Угл-8	<b>9-76</b>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-557, Бел-17, Жир-24, Угл-60	<b>139-18</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-1 519, Бел-49, Жир-52, Угл-201	<b>187-94</b>

Директор школы Ворова В.А.

Технолог пищеблока Григорян С.С.

