

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
200	Плов из отварной птицы	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18	64-56
250	Плов из отварной птицы	кКал-250, Бел-12, Жир-12, Угл-22	82-11
200	Чай с лимоном	кКал-34, Угл-8	5-50
60	Огурцы консервированные	кКал-13, Бел-1, Угл-2	11-67
100	Огурцы консервированные	кКал-22, Бел-1, Угл-3	19-44
60	Хлеб пшеничный		3-92
100	Мандарин	кКал-38, Бел-1, Угл-8	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-736, Бел-33, Жир-26, Угл-89	187-20
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокачанной с помидорами и огурцами	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9	15-61
250	Суп картофельный	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	19-08
300	Суп картофельный	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	22-84
200	Запеканка картофельная с мясом	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39	75-71
250	Запеканка картофельная с мясом	кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48	94-64
60	Хлеб пшеничный		3-92
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква)	кКал-37, Угл-9	13-76
Итого за Обед		кКал-1 110, Бел-43, Жир-56, Угл-108	245-56
Итого за день		кКал-1 846, Бел-76, Жир-81, Угл-197	432-76

Директор
школы

Варобьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

