

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
50	Горох консервированный	кКал-20, Бел-2, Угл-3	11-25
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	13-50
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	29-89
70	Сельдь с луком	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	14-09
100	Сельдь с луком	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	20-14
40	Хлеб пшеничный		2-61
50	Хлеб пшеничный		3-27
200	Чай с молоком		7-56
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-468, Бел-22, Жир-13, Угл-63	102-31
<u>Обед</u>			
100	Помидоры свежие	кКал-24, Бел-1, Угл-4	21-24
250	Суп картофельный с горохом	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22	10-67
300	Суп картофельный с горохом	кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26	12-80
120	Бифитекс паровой	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9	54-77
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-97
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-96
200	Компот из плодов консервированных	кКал-123, Угл-29	37-81
60	Хлеб пшеничный		3-92
Итого за Обед		кКал-837, Бел-25, Жир-25, Угл-119	159-14
Итого за день		кКал-1 304, Бел-46, Жир-39, Угл-182	261-45

Директор школы  Воробьев В.А.

Технолог пищеблока  Григорян С.С.

