

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	11-24
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	13-49
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	26-28
70	Сельдь с луком	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	20-82
100	Сельдь с луком	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	32-29
40	Хлеб пшеничный		2-48
50	Хлеб пшеничный		3-09
200	Чай с лимоном	кКал-34, Угл-8	2-84
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	3-60
Итого за Завтрак 1		кКал-455, Бел-21, Жир-13, Угл-61	116-13
<u>Обед</u>			
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-79
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-79
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	12-99
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	15-57
100	Оладьи с печенью	кКал-248, Бел-5, Жир-6, Угл-44	31-26
120	Оладьи с печенью	кКал-297, Бел-6, Жир-7, Угл-53	36-32
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-16
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	10-35
200	Компот из плодов консервированных	кКал-123, Угл-29	42-38
60	Хлеб пшеничный		3-71
Итого за Обед		кКал-1 096, Бел-20, Жир-28, Угл-183	200-32
Итого за день		кКал-1 551, Бел-42, Жир-41, Угл-244	316-45

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

