

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	11-23
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	13-48
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	30-23
70	Сельдь с луком	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	1-36
100	Сельдь с луком	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	1-95
40	Хлеб пшеничный		2-51
50	Хлеб пшеничный		3-14
200	Чай с молоком		7-54
100	Апельсин	кКал-43, Бел-1, Угл-8	=
100	Апельсин	кКал-43, Бел-1, Угл-8	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	1-95
Итого за Завтрак 1		кКал-507, Бел-23, Жир-13, Угл-69	73-39
<u>Обед</u>			
50	Огурцы свежие	кКал-7, Угл-1	9-54
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-08
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	13-32
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	15-96
100	Оладьи с печенью	кКал-248, Бел-5, Жир-6, Угл-44	36-96
120	Оладьи с печенью	кКал-297, Бел-6, Жир-7, Угл-53	44-35
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-97
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-95
200	Компот из плодов консервированных	кКал-123, Угл-29	37-80
60	Хлеб пшеничный		3-77
Итого за Обед		кКал-1 089, Бел-20, Жир-28, Угл-181	201-70
Итого за день		кКал-1 596, Бел-43, Жир-42, Угл-250	275-09

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
 пищеблока

Григорян С.С.

