

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак I</u>			
110	Рыба жареная соусом	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6	74-49
150	Картофельное пюре	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	22-00
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	29-35
200	Чай с молоком		7-56
40	Хлеб пшеничный		2-61
50	Хлеб пшеничный		3-27
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	3-65
Итого за Завтрак I		кКал-747, Бел-42, Жир-15, Угл-79	142-93
<u>Обед</u>			
80	Салат из квашеной капусты	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-4	6-67
100	Салат из квашеной капусты	кКал-65, Бел-2, Жир-4, Угл-5	8-33
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14	21-30
300	Суп с макаронными изделиями и картофелем	кКал-112, Бел-2, Жир-4, Угл-17	25-54
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	10-37
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	13-39
80	Печень по-строгановски	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5	39-41
60	Хлеб пшеничный		3-92
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква)	кКал-37, Угл-9	12-76
Итого за Обед		кКал-737, Бел-21, Жир-30, Угл-87	141-69
Итого за день		кКал-1 484, Бел-63, Жир-45, Угл-167	284-62

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

