

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
80	Салат из свежих помидоров	кКал-16, Бел-1, Угл-3	13-30
100	Салат из свежих помидоров	кКал-20, Бел-1, Угл-3	13-31
55	Сосиски отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11	41-60
200	Капуста тушеная.	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5	23-30
220	Капуста тушеная.	кКал-80, Бел-2, Жир-4, Угл-5	24-15
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-41
40	Хлеб пшеничный		2-61
Итого за Завтрак 1		кКал-382, Бел-13, Жир-22, Угл-27	125-68
<u>Обед</u>			
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	19-08
250	Рассольник ленинградский с крупой	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17	18-73
300	Рассольник ленинградский с крупой	кКал-142, Бел-3, Жир-5, Угл-21	22-47
80	Гуляш из говядины	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	44-34
120	Гуляш из говядины	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3	66-58
150	Макаронные изделия отварные	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36	8-28
60	Хлеб пшеничный		3-92
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом)	кКал-37, Угл-9	9-47
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	13-92
Итого за Обед		кКал-761, Бел-39, Жир-22, Угл-100	206-79
Итого за день		кКал-1 143, Бел-52, Жир-44, Угл-127	332-47

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

