

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак 1</u> | | | |
| 150 | <i>Картофельное пюре</i> | кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11 | 18-67 |
| 200 | <i>Картофельное пюре</i> | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14 | 24-36 |
| 110 | <i>Рыба жареная соусом</i> | кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6 | 32-51 |
| 120 | <i>Рыба жареная соусом</i> | кКал-349, Бел-32, Жир-8, Угл-7 | 40-44 |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | | 2-62 |
| 50 | <i>Хлеб пшеничный</i> | | 3-27 |
| 200 | <i>Чай с молоком</i> | | 1-95 |
| 200 | <i>Яблоки</i> | кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | = |
| 200 | <i>Питьевая вода</i> | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 | 3-09 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-1 095, Бел-74, Жир-24, Угл-86 | 126-91 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | <i>Помидоры свежие</i> | кКал-24, Бел-1, Угл-4 | 21-24 |
| 250 | <i>Борщ с капустой и картофелем</i> | кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10 | 23-63 |
| 300 | <i>Борщ с капустой и картофелем</i> | кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 28-33 |
| 110 | <i>Рулет из говядины паровой с соусом</i> | кКал-131, Бел-18, Жир-6, Угл-7 | 47-43 |
| 200 | <i>Макароны отварные с овощами</i> | кКал-86, Бел-2, Жир-8 | 12-92 |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | | 3-92 |
| 200 | <i>Компот из свежих плодов (апельсин,яблоко)</i> | кКал-43, Угл-10 | 18-29 |
| 200 | <i>Компот из свежих плодов (апельсин,яблоко)</i> | кКал-43, Угл-10 | 18-29 |
| Итого за Обед | | кКал-447, Бел-25, Жир-17, Угл-52 | 174-05 |
| Итого за день | | кКал-1 542, Бел-99, Жир-41, Угл-138 | 300-96 |

Директор школы  Воробьев В.А.

Технолог пищеблока  Григорян С.С.

