

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
50	Огурцы свежие	кКал-7, Угл-1	9-48
60	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2	9-47
80	Гуляш из говядины	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	42-11
100	Гуляш из говядины	кКал-114, Бел-13, Жир-6, Угл-2	52-61
150	Макароны отварные	кКал-65, Бел-2, Жир-6	7-37
200	Макароны отварные	кКал-86, Бел-2, Жир-8	8-18
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-36
40	Хлеб пшеничный		2-49
50	Хлеб пшеничный		3-11
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	3-60
Итого за Завтрак 1		кКал-762, Бел-40, Жир-32, Угл-76	145-78
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с черносливом	кКал-46, Бел-3, Жир-2, Угл-3	10-35
250	Суп картофельный с горохом	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22	8-43
300	Суп картофельный с горохом	кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26	8-43
100	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-54, Бел-12	24-66
120	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-65, Бел-15, Жир-1, Угл-1	29-73
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-96
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-95
200	Сок	кКал-50, Угл-11	19-97
60	Хлеб пшеничный		3-73
Итого за Обед		кКал-736, Бел-42, Жир-17, Угл-97	126-21
Итого за день		кКал-1 498, Бел-82, Жир-48, Угл-172	271-99

Директор
школы

Воробьев В. А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

