

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	9-54
60	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2	11-45
80	Гуляш из говядины	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	42-83
100	Гуляш из говядины	кКал-114, Бел-13, Жир-6, Угл-2	53-56
150	Макаронны отварные	кКал-65, Бел-2, Жир-6	7-00
200	Макаронны отварные	кКал-86, Бел-2, Жир-8	7-77
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-40
40	Хлеб пшеничный		2-60
50	Хлеб пшеничный		3-25
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	3-09
Итого за Завтрак 1		кКал-762, Бел-40, Жир-32, Угл-76	148-49
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с черносливом	кКал-46, Бел-3, Жир-2, Угл-3	11-03
250	Суп овощной	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5	30-29
300	Суп овощной	кКал-62, Бел-2, Жир-3, Угл-5	36-25
100	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-54, Бел-12	23-16
120	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-65, Бел-15, Жир-1, Угл-1	26-58
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-96
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-93
200	Сок	кКал-50, Угл-11	19-97
60	Хлеб пшеничный		3-90
Итого за Обед		кКал-580, Бел-37, Жир-17, Угл-59	172-07
Итого за день		кКал-1 341, Бел-77, Жир-48, Угл-135	320-56

Директор школы  Воробьев В. А.

Технолог пищеблока  Григорян С. С.

