

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
150	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-150, Бел-7, Жир-7, Угл-13	50-52
210	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-210, Бел-10, Жир-10, Угл-19	66-26
150	<i>Чай с молоком</i>		1-46
200	<i>Чай с молоком</i>		1-95
50	<i>Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса)</i>	кКал-69, Бел-4, Жир-3, Угл-7	13-91
100	<i>Мандарин</i>	кКал-38, Бел-1, Угл-8	=
200	<i>Питьевая вода</i>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	3-09
Итого за Завтрак 1		кКал-647, Бел-30, Жир-24, Угл-75	137-19
<u>Обед</u>			
80	<i>Салат огурцы консервированные с луком</i>	кКал-10, Бел-1, Угл-1	15-64
100	<i>Салат огурцы консервированные с луком</i>	кКал-13, Бел-1, Угл-2	19-56
250	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22	9-85
300	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26	12-29
75	<i>Котлета из говядины с овощами</i>	кКал-67, Бел-5, Жир-4, Угл-3	57-05
100	<i>Котлета из говядины с овощами</i>	кКал-90, Бел-7, Жир-5, Угл-5	75-61
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая,</i>	кКал-311, Бел-10, Жир-18, Угл-26	12-46
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	кКал-345, Бел-11, Жир-11, Угл-49	15-59
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		3-89
200	<i>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</i>	кКал-37, Угл-9	12-70
200	<i>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</i>	кКал-37, Угл-9	12-70
Итого за Обед		кКал-1 181, Бел-43, Жир-44, Угл-151	247-34
Итого за день		кКал-1 828, Бел-73, Жир-68, Угл-227	384-53

Директор
школы  Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока  Григорян С.С.

