

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	27-21
100	Мясо отварное	кКал-143, Бел-28, Жир-4	28-26
75	Рыба жареная соусом	кКал-218, Бел-20, Жир-5, Угл-4	50-84
40	Хлеб пшеничный		2-49
50	Хлеб пшеничный		3-11
200	Чай с лимоном	кКал-34, Угл-8	4-24
Итого за Завтрак 1		кКал-483, Бел-50, Жир-12, Угл-27	116-15
<u>Обед</u>			
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	13-50
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	13-50
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	9-79
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	11-74
100	Оладьи с печенью	кКал-248, Бел-5, Жир-6, Угл-44	37-26
120	Оладьи с печенью	кКал-297, Бел-6, Жир-7, Угл-53	44-71
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-97
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-95
200	Компот из плодов консервированных	кКал-123, Угл-29	42-64
60	Хлеб пшеничный		3-74
Итого за Обед		кКал-1 096, Бел-20, Жир-28, Угл-183	197-80
Итого за день		кКал-1 579, Бел-71, Жир-40, Угл-209	313-95

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

