

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
50	Горох консервированный	кКал-20, Бел-2, Угл-3	11-23
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	13-48
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	29-75
70	Сельдь с луком	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	19-53
100	Сельдь с луком	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	20-10
40	Хлеб пшеничный		2-60
50	Хлеб пшеничный		3-25
200	Чай с молоком		1-02
100	Груши	кКал-47, Угл-10	=
200	Груша	кКал-115, Бел-2, Жир-1, Угл-22	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-582, Бел-24, Жир-14, Угл-85	100-96
<u>Обед</u>			
100	Огурец	кКал-11, Бел-1	11-69
100	Огурец	кКал-11, Бел-1	13-64
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	8-85
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	10-60
100	Оладьи с печенью	кКал-248, Бел-5, Жир-6, Угл-44	35-70
120	Оладьи с печенью	кКал-297, Бел-6, Жир-7, Угл-53	38-09
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	37-81
60	Хлеб пшеничный		3-89
Итого за Обед		кКал-1 090, Бел-20, Жир-28, Угл-177	181-19
Итого за день		кКал-1 673, Бел-44, Жир-42, Угл-262	282-15

Директор
школы

Воробьев В. А.

Технолог
пищеблока

Григорян С. С.

