

МЕНЮ ,,,,

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак I</u>			
50	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-7, Угл-1	7-95
60	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-8, Угл-2	9-54
80	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	53-08
100	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-114, Бел-13, Жир-6, Угл-2	66-27
150	<i>Макароны отварные</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-6	4-75
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-86
40	<i>Хлеб пшеничный</i>		2-67
50	<i>Хлеб пшеничный</i>		3-33
200	<i>Питьевая вода</i>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	3-93
Итого за Завтрак I		кКал-535, Бел-37, Жир-22, Угл-46	159-38
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы с черносливом</i>	кКал-46, Бел-3, Жир-2, Угл-3	12-46
250	<i>Суп из овощей</i>	кКал-69, Бел-2, Жир-2, Угл-11	7-91
250	<i>Суп из овощей</i>	кКал-69, Бел-2, Жир-2, Угл-11	7-91
100	<i>Рыба (филе) тушеная соусом сметанным</i>	кКал-54, Бел-12	34-55
120	<i>Рыба (филе) тушеная соусом сметанным</i>	кКал-65, Бел-15, Жир-1, Угл-1	41-46
100	<i>Рис отварной</i>	кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10	8-61
150	<i>Рис отварной</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	12-92
200	<i>Сок</i>	кКал-50, Угл-11	24-72
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		4-00
Итого за Обед		кКал-532, Бел-37, Жир-13, Угл-62	154-54
Итого за день		кКал-1 067, Бел-73, Жир-35, Угл-108	313-92

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

