

МЕНЮ ,,,

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
50	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-7, Угл-1	9-54
60	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-8, Угл-2	11-45
80	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	49-11
100	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-114, Бел-13, Жир-6, Угл-2	61-31
150	<i>Макароны отварные</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-6	6-96
200	<i>Макароны отварные</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-8	9-28
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-42
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	6-99
Итого за Завтрак 1		кКал-621, Бел-39, Жир-30, Угл-46	168-06
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свеклы с черносливом</i>	кКал-46, Бел-3, Жир-2, Угл-3	13-29
250	<i>Суп овощной</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5	34-40
200	<i>Суп овощной</i>	кКал-41, Бел-1, Жир-2, Угл-4	27-50
100	<i>Рыба (филе) тушеная соусом сметанным</i>	кКал-54, Бел-12	29-48
120	<i>Рыба (филе) тушеная соусом сметанным</i>	кКал-65, Бел-15, Жир-1, Угл-1	31-38
150	<i>Рис отварной</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-97
200	<i>Рис отварной</i>	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-95
200	<i>Сок</i>	кКал-50, Угл-11	22-87
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		4-00
Итого за Обед		кКал-559, Бел-37, Жир-16, Угл-57	183-84
Итого за день		кКал-1 180, Бел-76, Жир-46, Угл-103	351-90

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.