

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
50	Огурцы свежие	кКал-7, Угл-1	=
60	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2	=
80	Гуляш из говядины	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	41-37
100	Гуляш из говядины	кКал-114, Бел-13, Жир-6, Угл-2	51-67
150	Макаронные отварные	кКал-65, Бел-2, Жир-6	7-16
200	Макаронные отварные	кКал-86, Бел-2, Жир-8	9-55
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	7-41
40	Хлеб пшеничный		2-46
50	Хлеб пшеничный		3-08
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	=
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-762, Бел-40, Жир-32, Угл-76	122-70
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с черносливом	кКал-46, Бел-3, Жир-2, Угл-3	10-55
250	Суп овощной	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5	26-12
200	Суп овощной	кКал-41, Бел-1, Жир-2, Угл-4	21-70
100	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-54, Бел-12	21-65
120	Рыба (филе) тушеная соусом сметанным	кКал-65, Бел-15, Жир-1, Угл-1	25-98
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	8-97
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	11-96
200	Сок	кКал-50, Угл-11	19-97
60	Хлеб пшеничный		3-69
Итого за Обед		кКал-559, Бел-37, Жир-16, Угл-57	150-59
Итого за день		кКал-1 321, Бел-77, Жир-47, Угл-133	273-29

Директор школы  Воробьев В.А.

Технолог пищеблока  Григорян С.С.

