

МЕНЮ ,,,,

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	14-16
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	16-99
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	32-52
70	Сельдь с луком	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	39-29
100	Сельдь с луком	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	40-07
40	Хлеб пшеничный		2-67
50	Хлеб пшеничный		3-33
200	Чай с молоком		8-67
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-421, Бел-21, Жир-13, Угл-53	157-70
<u>Обед</u>			
80	Огурцы свежие	кКал-11, Бел-1, Угл-2	19-61
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3	24-52
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	18-04
300	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	21-57
100	Оладьи с печенью	кКал-248, Бел-5, Жир-6, Угл-44	63-99
120	Оладьи с печенью	кКал-297, Бел-6, Жир-7, Угл-53	76-75
150	Рис отварной	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	14-70
200	Рис отварной	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	19-61
200	Компот из плодов консервированных	кКал-123, Угл-29	57-65
60	Хлеб пшеничный		4-00
Итого за Обед		кКал-1 093, Бел-20, Жир-28, Угл-182	320-44
Итого за день		кКал-1 514, Бел-41, Жир-41, Угл-235	478-14

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.