

МЕНЮ ,,,,

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
150	Запеканка рисовая с творогом	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22	41-58
150	Запеканка рисовая с творогом	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22	41-58
150	Чай с молоком		2-46
200	Чай с молоком		3-30
15/15/5	Бутерброд с сыром	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	28-77
100	Мандарин	кКал-38, Бел-1, Угл-8	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	=
Итого за Завтрак 1		кКал-561, Бел-16, Жир-14, Угл-90	117-69
<u>Обед</u>			
100	Огурец	кКал-11, Бел-1	14-80
250	Суп картофельный	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	31-32
300	Суп картофельный	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	37-60
75	Котлета из говядины с овощами	кКал-67, Бел-5, Жир-4, Угл-3	72-33
100	Котлета из говядины с овощами	кКал-90, Бел-7, Жир-5, Угл-5	96-41
100	Каша гречневая рассыпчатая,	кКал-207, Бел-7, Жир-12, Угл-17	11-77
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37	19-64
60	Хлеб пшеничный		4-00
200	Компот из свежих плодов или ягод	кКал-43, Угл-10	14-58
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква)	кКал-37, Угл-9	15-04
Итого за Обед		кКал-751, Бел-30, Жир-31, Угл-84	317-49
Итого за день		кКал-1 312, Бел-45, Жир-45, Угл-174	435-18



Директор
школы
Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока
Григорян С.С.