

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	10-96
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	13-15
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	27-90
75	Рыба жареная соусом	кКал-218, Бел-20, Жир-5, Угл-4	50-12
120	Рыба жареная соусом	кКал-349, Бел-32, Жир-8, Угл-7	80-19
40	Хлеб пшеничный		2-46
50	Хлеб пшеничный		3-07
200	Чай с молоком		7-53
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	0-80
Итого за Завтрак 1		кКал-878, Бел-66, Жир-19, Угл-61	196-18
<u>Обед</u>			
100	Огурцы консервированные	кКал-22, Бел-1, Угл-3	19-55
250	Борщ с капустой и картофелем	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10	17-11
300	Борщ с капустой и картофелем	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	20-54
110	Рулет из говядины паровой с соусом	кКал-131, Бел-18, Жир-6, Угл-7	45-73
200	Макаронны отварные с овощами	кКал-86, Бел-2, Жир-8	13-70
60	Хлеб пшеничный		3-69
200	Компот из свежих плодов (вишня)	кКал-43, Угл-10	17-04
200	Компот из свежих плодов (вишня)	кКал-43, Угл-10	17-41
Итого за Обед		кКал-444, Бел-26, Жир-17, Угл-51	154-77
Итого за день		кКал-1 322, Бел-91, Жир-36, Угл-112	350-95

Директор
школы  Воробьев В.А.

Технолог
 пищеблока  Григорян С.С.

