

14.12.2022 (среда)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
200	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18	53-36
250	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-12, Угл-22	63-09
200	<i>Чай с лимоном</i>	кКал-34, Угл-8	6-09
60	<i>Огурцы консервированные</i>	кКал-13, Бел-1, Угл-2	18-33
100	<i>Огурцы консервированные</i>	кКал-22, Бел-1, Угл-3	21-08
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-23
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-518, Бел-24, Жир-23, Угл-52	<b>167-18</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<i>Салат из капусты белокочанной с помидорами и огурцами</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9	6-78
250	<i>Суп картофельный</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	22-24
300	<i>Суп картофельный</i>	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	27-53
200	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39	63-31
250	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48	73-82
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-23
200	<i>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</i>	кКал-37, Угл-9	14-99
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 110, Бел-43, Жир-56, Угл-108	<b>213-90</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-1 628, Бел-67, Жир-78, Угл-161	<b>381-08</b>

Директор  
школы

Воробьев В. А.

Технолог  
пищеблока

Григорян С. С.

