

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
205	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32	15-44
250	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39	18-83
50	<i>Хлеб пшеничный</i>		4-51
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-42
200	<i>Какао с молоком</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	10-92
40	<i>Яйца вареные</i>	кКал-63, Бел-5, Жир-5	7-58
200	<i>Питьевая вода</i>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	4-36
Итого за Завтрак 1		кКал-876, Бел-30, Жир-28, Угл-124	67-06
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2	15-98
250	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10	28-16
300	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	33-78
150	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	24-42
200	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	32-56
100	<i>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</i>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4	16-81
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-42
200	<i>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</i>	кКал-32, Угл-8	12-26
Итого за Обед		кКал-557, Бел-17, Жир-24, Угл-60	169-39
Итого за день		кКал-1 433, Бел-47, Жир-52, Угл-185	236-45

Директор
школы

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

