

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
200	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18	68-89
250	<i>Плов из отварной птицы</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-12, Угл-22	72-45
200	<i>Чай с лимоном</i>	кКал-34, Угл-8	3-33
60	<i>Огурцы консервированные</i>	кКал-13, Бел-1, Угл-2	17-78
100	<i>Огурцы консервированные</i>	кКал-22, Бел-1, Угл-3	29-63
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-42
Итого за Завтрак 1		кКал-518, Бел-24, Жир-23, Угл-52	197-50
<u>Обед</u>			
100	<i>Салат из капусты белокочанной с помидорами и огурцами</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9	10-93
250	<i>Суп картофельный</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	17-14
300	<i>Суп картофельный</i>	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	19-25
200	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39	61-30
250	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48	73-33
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		5-42
200	<i>Квиноа из свежих плодов квиноа (квлюква)</i>	кКал-37, Угл-9	15-10
Итого за Обед		кКал-1 110, Бел-43, Жир-56, Угл-108	202-47
Итого за день		кКал-1 628, Бел-67, Жир-78, Угл-161	399-97

Директор
школы

Воробьев В.А.

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

