

29.11.2022 (вторник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
205	Каша манная жидкая молочная	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32	15-23
250	Каша манная жидкая молочная	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39	18-59
50	Хлеб пшеничный		4-45
60	Хлеб пшеничный		5-34
200	Какао с молоком	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	10-62
40	Яйца вареные	кКал-63, Бел-5, Жир-5	7-52
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	4-19
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-876, Бел-30, Жир-28, Угл-124	<b>65-94</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	Помидоры свежие	кКал-24, Бел-1, Угл-4	14-87
250	Борщ с капустой и картофелем	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10	26-02
300	Борщ с капустой и картофелем	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	31-22
150	Картофельное пюре	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	24-21
200	Картофельное пюре	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	32-28
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4	16-70
60	Хлеб пшеничный		5-34
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	кКал-32, Угл-8	13-30
<b>Итого за Обед</b>		кКал-461, Бел-17, Жир-12, Угл-62	<b>163-94</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-1 337, Бел-47, Жир-40, Угл-186	<b>229-88</b>

Директор  
школы  Воробьев В.А.

Технолог  
пищеблока  Григорян С.С.

