



ДЕНЬ 7

1-4 классы						День	16. 01	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	3,69
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303	23,7
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	92,41
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
Итого за завтрак		555	23,62	24,14	69,21	588,82		139,75
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113	6,68
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6	321	17,22
	Котлеты из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	294	64,22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75		6,49
Итого за обед		740	27,34	30,89	106,39	820,66		113,46

Ответственная за организацию горячего питания

В.В. Артюхова