

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

100 **Салат "Школьный" 100г** Калорийность (ЭЦ)-99, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-6

лйцо, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль

250 **Суп-лапша домашняя** Калорийность (ЭЦ)-136, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-20

лйцо, картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень

120 **Гуляш из говядины (Выход 120г)** Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-13, Жиры-4,
Углеводы-3

мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, мука пшеничная высшего сорта

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10,
Углеводы-34

крупа гречневая, масло сливочное, соль

180 **Сок** Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11

40 **Хлеб пшеничный 40 гр** Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30

20 **Хлеб ржаной 20 гр** Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30

50 **Печенье** Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9,
Углеводы-34

Итого за Обед Калорийность (ЭЦ)-1 106, Белки-39, Жиры-37,
Углеводы-168

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 106, Белки-39, Жиры-37,
Углеводы-168



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович