

(Школа №1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
75	Котлета "Заводская" 75 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-13	51-58
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	11-24
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-35
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-75
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-69
Итого за Завтрак 2		Калорийность-586, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-77	104-00

Обед

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	32-69
50	Биточек из говядины 50 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	47-47
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
20	Огурец свежий	Калорийность-2	7-39
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200	Напиток из сока <i>вода, сок фруктовый, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-71, Углеводы-17	5-33
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	1-95
Итого за Обед		Калорийность-536, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-72	110-00

Экономист
по ценам

Муниципальное
учреждение предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

Зав.
производств

Директор
школы
