

**(Школа №1)**

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

**Завтрак 2**

120/20	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20)</b>	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-36	<b>75-29</b>
<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>			
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-62, Углеводы-15	<b>5-52</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Банан</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	<b>18-51</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>4-68</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>Калорийность-594, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-90</b>	<b>104-00</b>

**Обед**

200	<b>Морс ягодный 0,2</b>		<b>23-25</b>
250/20 /10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	<b>26-18</b>
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>			
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	<b>34-30</b>
<i>куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>7-78</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>12-02</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	<b>3-04</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	<b>3-43</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>Калорийность-774, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-111</b>	<b>110-00</b>

Экономист  
по ценам

Муниципальное  
предприятие  
«Объединение школьных столовых»  
город Костомукша

Зав.  
производств

Директор  
школы
