

(Школа №1)

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

Завтрак 2

75 **Шницель из свинины 75** Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13 **46-97**

свинина б/к (карбонат), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

100 **Каша рассыпчатая гречневая** Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24 **11-24**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

15 **Огурец свежий** Калорийность-2 **5-54**

200 **Кофейный напиток с молоком** Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27 **19-54**

молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый

100 **Яблоко св.** Калорийность-47, Углеводы-10 **18-70**

21 **Хлеб пшеничный** Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 **2-01**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-710, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-83 **104-00**

Обед

200 **Молоко 0,2 Рассольник** Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10 **24-45**

250/15 **ленинградский с мясом** Калорийность-153, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17 **34-76**
/10/2 **(гов), со**

сметаной.зелень
картофель, огурцы соленые, говядина 1 кат., морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)

50 **Котлета рубленая из птицы(филе) 50** Калорийность-152, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-8 **21-98**

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

100 **Каша перловая рассып.100** Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 **6-16**

крупа перловая, масло сливочное, соль

20 **Огурец свежий** Калорийность-2 **7-39**

200 **Компот из свежих яблок** Калорийность-115, Углеводы-28 **12-35**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

33 **Хлеб столичный** Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16 **2-91**

Итого за Обед Калорийность-738, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101 **110-00**

Экономист
по ценам

Муниципальное
питательное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

Зав.
производств

Директор
школы