

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
50	Котлета "Заводская" 50 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
100	Каша рассыпчатая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,62, Белки-5,27, Жиры-4,26, Углеводы-23,84	17-74
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	2-10
Итого за Завтрак		Калорийность-522,41, Белки-19,21, Жиры-25,37 Углеводы-54,18	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета "Заводская" 50 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	26-61
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	23-40
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-628,06, Белки-18,09, Жиры-23,39 Углеводы-84,92	120-00
<u>Обед</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-33
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</small>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
150	Каша перловая рассып. 150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
200	Компот из свежих груш <small>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-10
Итого за Обед		Калорийность-594,18, Белки-16,8, Жиры-17,94 Углеводы-90,78	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-33
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</small>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
150	Каша перловая рассып. 150 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	10-89
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Компот из свежих груш <small>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	2-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-583,2, Белки-17,19, Жиры-17,86 Углеводы-87,24	130-00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023