

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	17-90
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
	<i>куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Макаронны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
	<i>вода, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>		
90	Апельсин	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	14-51
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-49
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-699, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-83	95-00
Обед			
250/10 /2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-48
	<i>вода, капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>		
35/35	Гуляш из говядины 35/35	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	53-99
	<i>говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>		
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из смородины	Калорийность-113, Углеводы-27	19-25
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	2-26
	Итого за Обед	Калорийность-600, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-75	100-00