

**(Школа №2)**

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

**Завтрак 2**

|                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                |              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|
| 100/20                    | <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b><br><i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26 | <b>63-91</b> |
| 150/50<br>/15             | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                       | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17  | <b>11-39</b> |
| 100                       | <b>Яблоко св.</b>                                                                                                                                                                                | Калорийность-47, Углеводы-10                   | <b>13-94</b> |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                            | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15          | <b>2-89</b>  |
| 33                        | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                            | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16          | <b>2-87</b>  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-414, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-84 | <b>95-00</b> |

**Обед**

|                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 135                  | <b>Йогурт 2,1%ж. 135г.</b>                                                                                                                                                                                              | Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35    | <b>39-75</b>  |
| 250/2                | <b>Суп картофельный с крупой (рис), зеленью</b><br><i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>                                                                        | Калорийность-152, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17      | <b>13-63</b>  |
| 50/60                | <b>Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60</b><br><i>куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное</i> | Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4       | <b>32-98</b>  |
| 100                  | <b>Каша перловая рассып. 100</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                        | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22      | <b>6-16</b>   |
| 200/15               | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                 | Калорийность-60, Углеводы-15                        | <b>4-67</b>   |
| 32                   | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16               | <b>2-81</b>   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-1 216, Белки-69, Жиры-50, Углеводы-110 | <b>100-00</b> |

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

