

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
25	Сыр порц, 25г.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	22-38
50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски , масло сливочное</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное , соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, какао порошок</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	17-82
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	20-43
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-64	95-00

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	33-92
	картофель, капуста б/к, говядина (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый. , масло растительное, соль , укроп (зелень)		
35/100	Плов из говядины	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	56-37
	говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста. , соль		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	5-07
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-61
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-03
Итого за Обед		Калорийность-597, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-78	100-00

Директор
школы

