

(Титовская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150/20	Запеканка из творога со сметаной	ЭЦ-354, Бел-24, Жир-16, Угл-28, На-7, К-7, Са-5, Mg-3, P-16	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак		ЭЦ-602, Бел-28, Жир-25, Угл-67, На-7, К-7, Са-10, Mg-7, P-24, Железо-1	56-64
Обед			
200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, На-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
70/30	Печень тушеная в соусе	ЭЦ-98, Бел-1, Жир-9, Угл-4, А-17, С-1, На-143, К-41, Са-16, Mg-1, P-16	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, На-886, К-49, Са-16, Mg-7, P-37, Железо-1	
35	Икра свекольная	С-3, ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-5, На-2, К-77, Са-4, Mg-5, P-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, На-1, К-58, Са-22, Mg-3, P-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		С-7, ЭЦ-629, Бел-12, Жир-22, Угл-95, А-18, С-12, PP-1, На-1 034, К-277, Са-67, Mg-27, P-101, Железо-2	80-00
200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, На-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за		С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, На-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	15-39
Итого за		С-11, ЭЦ-1 384, Бел-43, Жир-52, Угл-185, А-18, С-19, PP-2, На-1 043, К-337, Са-83, Mg-42, P-143, Железо-4	

Руководитель
МБОУ (МБОУ, ФУ)
У)



Копир

101 Шансон (1.1)

