

(Титовская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Колбаса отварная (порциями)	ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, Na-662, Са-23, Mg-18, P-142	
150	Каша рассыпчатая гречневая	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, Na-2, Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, E-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
Итого за Завтрак		ЭЦ-683, Бел-23, Жир-28, Угл-82, А-8, PP-3, Na-664, Са-41, Mg-155, P-348, Железо-5, E-1	56-64
<u>Обед</u>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1	
170	Плов из курицы	С-1, ЭЦ-374, Бел-17, Жир-20, Угл-31, С-5, PP-5, Na-6, К-50, Са-17, Mg-38, P-68, Железо-2	
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3, А-322, В1-54, С-2, Na-245, К-110, Са-14, Mg-5, P-13	
200	Сок	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18, С-4, Na-12, К-240, Са-14, Mg-8, P-14, 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-2, ЭЦ-754, Бел-25, Жир-33, Угл-88, А-322, В1-54, С-22, PP-6, Na-266, К-429, Са-58, Mg-66, P-141, Железо-3	80-00
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	15-39



Повар

ИП Шаповалов

