

**(Гимназия)**

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

**Завтрак 1**

|                                                                                                                                                  |                                                       |                                                |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 40                                                                                                                                               | <b>Яйцо вареное 40</b>                                | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5               | <b>15-60</b>                                     |
| 100/20                                                                                                                                           | <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком (100/20)</b> | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26 | <b>60-52</b>                                     |
| <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> |                                                       |                                                |                                                  |
| 200                                                                                                                                              | <b>Какао с молоком</b>                                | Калорийность-149, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26 | <b>16-69</b>                                     |
| <i>вода, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, какао порошок</i>                                                                     |                                                       |                                                |                                                  |
| 23                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11          | <b>2-19</b>                                      |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>                                                                                                                        |                                                       |                                                | <b>95-00</b>                                     |
|                                                                                                                                                  |                                                       |                                                | Калорийность-399, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-63 |

**Завтрак 2**

|                                                                                                                                                  |                                                       |                                                |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 30                                                                                                                                               | <b>Сыр порц.</b>                                      | Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8              | <b>26-85</b>                                     |
| 100/20                                                                                                                                           | <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком (100/20)</b> | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26 | <b>60-52</b>                                     |
| <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> |                                                       |                                                |                                                  |
| 200/15                                                                                                                                           | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                        | Калорийность-62, Углеводы-15                   | <b>4-81</b>                                      |
| 17                                                                                                                                               |                                                       |                                                |                                                  |
| <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                           |                                                       |                                                |                                                  |
| 29                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14          | <b>2-82</b>                                      |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                        |                                                       |                                                | <b>95-00</b>                                     |
|                                                                                                                                                  |                                                       |                                                | Калорийность-368, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-55 |

калькулятор

Муниципальное  
унитарное предприятие  
«Объединение школьных столовых»  
город Костомужа

зав. Производством