

**(Школа №2)**

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

**Завтрак 2**

20	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-7	9-63
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком (100/20)</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	60-52
<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</b>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
70	<b>Груша</b>	Калорийность-33, Углеводы-7	19-06
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-69
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>95-00</b>
			Калорийность-353, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-58

**Обед**

135	<b>Йогурт 2,1%ж. 135г.</b>	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
250/10 /2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-63
<i>вода, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
<i>куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Каша перловая рассып.100</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200/15	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	1-45
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>
			Калорийность-1 233, Белки-68, Жиры-55, Углеводы-102

калькулятор

Муниципальное  
питательное предприятие  
«Объединение школьных столовых»  
город Костомукша  
зав. Производством