

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
200	Молоко 0,2	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10	24-45
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-13	50-94
	<i>говядина (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
200/15	Чай с сахаром и лимон	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	4-78
Итого за Завтрак 2		Калорийность-616, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-86	95-00

Обед

250/15 /10/2	Борщ из св.капусты, с кар., мясом(гов.), смет., зел.	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	38-81
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>		
35/100	Плов из говядины	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	55-91
	<i>паста., соль</i>		
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-18
Итого за Обед		Калорийность-505, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-67	100-00

калькулятор *Вася* Муниципальное унитарное предприятие «Объединение школьных столовых» город Костомукша зав.производством *Ал*