

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
50	Биточки рыбные (форель) 50 <i>форель, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8	42-13
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	3-45
Итого за Завтрак 2		Калорийность-477, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-67	95-00

Обед

250/20 /2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе) <i>морковь, картофель, куриные грудки филе, вермишель, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	32-85
35/35	Гуляш из говядины 35/35 <i>пшеничная</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	53-90
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-19
Итого за Обед		Калорийность-616, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-79	100-00

калькулятор *Иванов* Муниципальное унитарное предприятие «Объединение школьных столовых» завод. производством город Костомукша