

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
30	Огурец свежий	Калорийность-3	11-08
150/50 /15	Чай с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-23
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-71
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 125, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-86	95-00

Обед

250/10 /2	Борщ с капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>вода, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	14-57
35/35 35/35	Гуляш из говядины <i>говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	53-99
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
200	Компот из смородины <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-113, Углеводы-27	19-25
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-17
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-77	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

Зав. пр. А