

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	26-85
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком (100/20)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	61-78
<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>			
200/15	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
7	лимоном		
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-352, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-52	95-00
Обед			
Рассольник			
250/15	ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	42-59
10/2			
<i>вода, картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	41-01
<i>говядина (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
100	Каша перловая рассып. 100	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	5-54
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-20
Итого за Обед		Калорийность-512, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-72	100-00

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г.о.о. Костомукша

зав. Производством