

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
35/100	Плов из говядины <i>говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	55-91
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-450, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-63	95-00
<u>Обед</u>			
250/15 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел. <i>картофель, горох, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	35-99
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	42-68
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-61
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-11
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-103	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша