

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
50/50	Биточки тушеные с овощами	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	63-24
<i>говядина (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>			
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры- 4, Углеводы-24	10-02
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3	11-08
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-80, Углеводы-20	8-97
<i>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>			
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за Завтрак 2		Калорийность-379, Белки-8, Жиры- 12, Углеводы-58	95-00

Обед

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры- 3, Углеводы-25	17-30
<i>картофель, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>			
35/125	Жаркое по- домашнему 35/125	Калорийность-129, Белки-2, Жиры- 5, Углеводы-18	72-77
<i>картофель, говядина (лопатка), лук репчатый, масло сливочное, соль, томатная паста.</i>			
200/15	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
33	Хлеб столичный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-84
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
Итого за Обед		Калорийность-482, Белки-10, Жиры- 9, Углеводы-89	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

