

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
75	Биточек рыбный (треска).75	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	57-24
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	13-94
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-96
Итого за Завтрак 1		Калорийность-387, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-62	95-00

Завтрак 2

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	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200	Яблоко св.	Калорийность-94, Жиры-1, Углеводы-20	27-88
22	Батон нарезной	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-84
Итого за Завтрак 2		Калорийность-344, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-72	95-00

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

зав. Производством