

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
15	Сыр порц.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	13-42
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-308, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	34-57
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
7	лимоном		
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-04
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 178, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-104	95-00
<u>Обед</u>			
250/20 /2	Суп картоф.с макар. изд. с мясом (филе), зелень	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-25	28-14
<i>картофель, куриные грудки филе, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>			
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
110	Яблоко св.	Калорийность-52, Углеводы-11	15-33
36	Хлеб столичный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-133	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша