

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком (100/20)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	61-82
<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 лимон	Калорийность-62, Углеводы-15	4-22
75	Яблоко св.	Калорийность-35, Углеводы-7	10-45
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-93
Итого за Завтрак 2		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-59	95-00

Обед

250/15 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел.	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	35-99
<i>картофель, горох, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, 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	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	9-63
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток грушевый	Калорийность-108, Углеводы-27	10-08
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
38	Хлеб столичный	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-29
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-96	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша