

## (Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
--------------	--------------------	---	----------------------

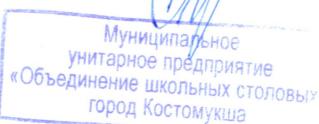
Завтрак 2

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>16-58</b>
110/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры- 2, Углеводы-28	<b>68-22</b>
		творог 5%, молоко сгущенное , сахар - песок, крупа манная, масло сливочное , сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль , ванилин	
200/15	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-62, Углеводы-15	<b>6-38</b>
/7		сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>3-82</b>
		Итого за Завтрак 2	Калорийность-345, Белки-10, Жиры- 8, Углеводы-58
			<b>95-00</b>

Обед

250/10 /2	<b>Борщ с капустой и картофелем с сметаной , зелень</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры- 5, Углеводы-12	<b>15-39</b>
		свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста. , сахар - песок, соль , укроп ( зелень)	
35/35	<b>Бефстроганов из говядины</b>	Калорийность-198, Белки-11, Жиры- 14, Углеводы-6	<b>60-70</b>
		говядина (лопатка), лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное , соль , томатная паста.	
80	<b>Каша рассыпчатая гречневая 80</b>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры- 3, Углеводы-19	<b>8-05</b>
		крупа гречневая , масло сливочное , соль	
200	<b>Напиток грушевый</b>	Калорийность-108, Углеводы-27	<b>13-54</b>
		груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-32</b>
		Итого за Обед	Калорийность-596, Белки-18, Жиры- 23, Углеводы-77
			<b>100-00</b>

калькулятор



зав. Производством