

(Школа №2)

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

Завтрак 2

75	Котлета "Заводская" 75 <i>говядина (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-13	51-58
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
30	Соус томатный <i>томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2	1-22
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	5-54
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	20-43
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-54
Итого за Завтрак 2		Калорийность-485, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-70	95-00

Обед

250/20 /10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	22-55
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 <i>говядина (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	41-33
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
140	Банан	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-29	21-68
23	Хлеб столичный	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-99
Итого за Обед		Калорийность-678, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-97	100-00

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша