

(Школа №2)

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

Завтрак 2

35/100 **Плов из говядины** Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27 **56-37**

говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль

20 **Огурец свежий** Калорийность-2 **7-39**

25 **Помидор свежий** Калорийность-6, Углеводы-1 **9-24**

200/15 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **3-35**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8 **16-13**

26 **Хлеб пшеничный** Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 **2-52**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-459, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-64 **95-00**

Обед

40 **Яйцо вареное 40** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 **16-58**

Суп картоф. с

250/2 **бобовыми(горох) с зеленью** Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18 **12-56**

картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/35 **Гуляш из говядины 35/35** Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2 **54-31**

говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная

100 **Макароны отварные** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 **7-78**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200/15 **Чай с сахаром и** Калорийность-62, Углеводы-15 **5-07**

лимоном

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

43 **Хлеб столичный** Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-21 **3-70**

Итого за Обед Калорийность-673, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-82 **100-00**

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г.о.од. Носовский