

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50/60 **Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном** 50/60 Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4 **32-98**

куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное

100 **Пюре картофельное** 100 Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 **16-64**

картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль

20 **Горошек зеленый порц.** Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1 **5-09**

150/50 **Чай с молоком** Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17 **10-08**

1/15 молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100 **Груша** Калорийность-47, Углеводы-10 **27-23**

31 **Хлеб пшеничный** Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 **2-98**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-434, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-63 **95-00**

Обед

250/10 **Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень** Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12 **15-17**

свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)

50 **Рыба припущенная (треска)** 50г Калорийность-44, Белки-10 **56-65**

треска филе зам., соль, лук репчатый

100 **Пюре картофельное** 100 Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 **16-64**

картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль

200 **Напиток апельсиновый** Калорийность-102, Углеводы-25 **7-34**

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

20 **Хлеб столичный** Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 **1-74**

26 **Хлеб пшеничный** Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 **2-46**

Итого за Обед Калорийность-457, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-75 **100-00**

Экономист
по ценам

Зав.
производств

Директор
школы

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
Город Костомукша