

(Школа №2)

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

Завтрак 2

35	Колбаса (порциями)	Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12	16-85
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	32-98
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
100	Рис припущенный 100	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200/15	Чай с сахаром и /7 лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	5-07
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-85
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-61
Итого за Завтрак 2		Калорийность-616, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-80	95-00

Обед

Рассольник			
250/15	ленинградский с мясом /10/2 (гов), со сметаной, зелень	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	42-82
<i>картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
75	Биточки рубленые из птицы (филе) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	34-30
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Рис припущенный 100	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток грушевый	Калорийность-108, Углеводы-27	11-44
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	3-03
Итого за Обед		Калорийность-684, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-99	100-00

Экономист
по ценамЗав.
производствДиректор
школыМуниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша