

(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**

20 Помидор свежий Калорийность-5, Углеводы-1 **7-39**

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

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

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

28 Хлеб пшеничный Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 **2-65**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-465, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-65 **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)

35/125 Жаркое по-домашнему Калорийность-129, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18 **72-77**

картофель, говядина (лопатка), лук репчатый, масло сливочное, соль, томатная паста.

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

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

30 Хлеб столичный Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 **2-61**

22 Хлеб пшеничный Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 **2-11**

Итого за Обед Калорийность-456, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-81 **100-00**

Экономист
по ценам

Зав.
производств

Директор
школы

«Школьное
предприятие
«Объединение школьных столовых»
г. Костомукша»