

(Школа №2)

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

Завтрак 2

30	Колбаса (порциями)	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	14-44
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
200/15	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	5-07
70	Яблоко св.	Калорийность-33, Углеводы-7	9-75
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	4-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-636, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-80	95-00

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис), зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	13-63
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	32-98
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	10-19
130	Мандарины	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	26-56
17	Хлеб столичный	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	1-47
Итого за Обед		Калорийность-624, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93	100-00

Экономист
по ценамЗав.
производствДиректор
школы

Муниципальное
хозяйственное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г. Костомукша