

(Школа №2)

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

Завтрак 2

✓ 110/5	Сосиски отварные с маслом (55) <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-325, Белки-12, Жиры-30	49-33
✓ 100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
✓ 20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	5-09
✓ 150/50 /15	Чай с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	10-08
140	Яблоко св.	Калорийность-66, Жиры-1, Углеводы-14	19-51
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-21
Итого за Завтрак 2		Калорийность-710, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-74	95-00

Обед

✓ 250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	12-56
✓ 50	Рыба припущенная (треска) 50г <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-44, Белки-10	56-65
✓ 100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
✓ 200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-35
70	Яблоко св.	Калорийность-33, Углеводы-7	9-75
12	Хлеб столичный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-05
Итого за Обед		Калорийность-406, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-61	100-00

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