

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	15-60
200/10	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	29-22
молоко 2.5% ультрапастеризованное, вода, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
вода, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
34	Батон нарезной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	4-54
Итого за Завтрак 2		Калорийность-642, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-92	95-00

Обед

250/10 /2	Рассольник ленинградский со сметаной, с зеленью	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-17	17-23
вода, картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)			
75	Котлета рыбная (форель) 75	Калорийность-158, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	63-40
форель, вода, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	15-06
картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль			
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
вода, сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
14	Хлеб столичный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	1-21
Итого за Обед		Калорийность-524, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-65	100-00

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

зав. Производством