

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50	Биточки рыбные (форель) 50	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8	42-13
100	Пюре картофельное 100	форель, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	15-06
150/50 /15	Чай с молоком	картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-82
95	Груша	молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-45, Углеводы-10	25-87
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-416, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-60	95-00

Обед

250/10 /2	Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	14-40
50/50	Биточки тушеные с овощами	свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота Калорийность-99, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	55-89
100	Каша рассыпчатая гречневая	говядина (лопатка), морковь, вода, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста. Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	8-72
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
25	Хлеб столичный	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-14
Итого за Обед		Калорийность-530, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-83	100-00

калькулятор

Унитарное предприятие
«Здоровье школьных столовых»
Юрид. Костомукша

зав. Производством