

(Школа №2)

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

Завтрак 2

76/50	Колбаски "По - домашнему " <i>паста, соль</i>	Калорийность-296, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-8	70-36
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	9-63
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-22
Итого за Завтрак 2		Калорийность-594, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-67	95-00

Обед

250/15 /20/10/ 2	Свекольник со сметаной, зеленью, яйцом, с мясом (филе.) <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-12	28-37
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
200	Напиток апельсиновый <i>вода, сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	5-98
75	Груша	Калорийность-35, Углеводы-8	20-42
41	Хлеб столичный	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-54
Итого за Обед		Калорийность-803, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-101	100-00

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

зав. Производством