

(Школа №2)

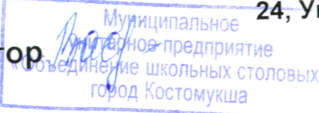
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак 2

75	Котлета рыбная (форель) 75	Калорийность-158, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	63-40
	<i>форель, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	15-06
	<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец соленый	Калорийность-3	4-33
150/50 /15	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-82
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-39
Итого за Завтрак 2		Калорийность-406, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-56	95-00

Обед

250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	39-48
	<i>вода, картофель, форель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-284, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-16	43-60
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>		
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
33	Хлеб столичный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-86
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-80	100-00

калькулятор  зав. Производством 

Муниципальное
предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша