

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
24	Батон нарезной	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	3-20
Итого за Завтрак 2		Калорийность-581, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-75	95-00

Обед

250/10 /2	Борщ с капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	14-57
35/125	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (лопатка), лук репчатый, масло сливочное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	72-77
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	11-43
14	Хлеб столичный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	1-23
Итого за Обед		Калорийность-397, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-66	100-00

калькулятор

зав. Производством

