

02.04.2021

(Школа №2)

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

Завтрак 2

35/100	Плов из говядины <i>говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	55-91
25	Огурец свежий	Калорийность-3	9-24
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	9-24
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	16-13
15	Батон нарезной	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Завтрак 2		Калорийность-438, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-59	95-00

Обед

250/10 /2	Рассольник ленинградский со сметаной с зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	19-04
35/35	Гуляш из говядины 35/35 <i>говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	53-99
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Обед		Калорийность-645, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-86	100-00

зав. Производством

калькулятор
инициальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша