

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	32-76
-------	---	---	--------------

куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное

100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупка гречневая, масло сливочное, соль

200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
-----	-----------------------------------	--	--------------

молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый

110	Груша	Калорийность-52, Углеводы-11	29-95
-----	--------------	------------------------------	--------------

40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-86
----	-----------------------	---------------------------------------	-------------

Итого за Завтрак 2 Калорийность-572, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-86 **95-00**

Обед

250/10 /2	Щи из квашенной капусты со сметаной.с зеленью		19-90
--------------	--	--	--------------

капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста, чеснок

110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	45-83
-----	----------------------------	--	--------------

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	9-63
-----	-------------------------	--	-------------

крупка рисовая, масло сливочное, соль

25	Огурец свежий	Калорийность-3	9-24
----	----------------------	----------------	-------------

200	Напиток смородиновый	Калорийность-107, Углеводы-26	12-74
-----	-----------------------------	-------------------------------	--------------

смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

31	Хлеб столичный	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	2-66
----	-----------------------	---------------------------------------	-------------

Итого за Обед Калорийность-683, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-87 **100-00**

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша