

(Школа №2)

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

Завтрак 2

30	Колбаса (порциями)	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	14-44
100/20	Запеканка из творога со сгуш. молоком (100/20)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	61-82
<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>			
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	13-94
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-30
Итого за Завтрак 2		Калорийность-408, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-62	95-00

Обед

250/15 /2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел.	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	35-99
<i>картофель, горох, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	41-01
<i>говядина (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток грушевый	Калорийность-108, Углеводы-27	10-08
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-66
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-48
Итого за Обед		Калорийность-676, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-103	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша