

(Школа №2)

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

Завтрак 2

75	Котлета "Заводская" 75 <i>говядина (попатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-13	50-94
100	Рис припущенный 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
30	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-91
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	6-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	16-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
Итого за Завтрак 2		Калорийность-518, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-80	95-00

Обед

250/15 /20/10/ 2	Свекольник со сметаной, зеленью, яйцом, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина (попатка), сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-12	36-05
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	32-76
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	13-94
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	2-56
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-80	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

Григорьев В.Н.