

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	40-09
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3	11-08
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	20-43
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-09
Итого за Завтрак 2		Калорийность-358, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-56	95-00

Обед

250/10 /2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-94
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>			
50	Рыба припущенная (треска)50г	Калорийность-44, Белки-10	56-65
<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток яблочный	Калорийность-108, Углеводы-26	9-92
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
21	Хлеб столичный	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	1-85
Итого за Обед		Калорийность-410, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-62	100-00

калькулятор

зав. Производством

