

(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
200/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	30-08
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	21-30
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-95
Итого за Завтрак 2		Калорийность-649, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-84	95-00

Обед

Рассольник			
250/15 /10/2	ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	42-82
картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)			
75	Биточки рубленые из птицы (филе) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	34-30
куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	12-29
яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
32	Хлеб столичный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-81
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-97	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г.Орск, Октябрьская