

(Школа №2)

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

Завтрак 2

75	Биточек рыбный (треска).75	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8	57-70
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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>		
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
70	Мандарины	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	14-30
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за Завтрак 2		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	95-00

Обед

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	17-54
	<i>картофель, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, укроп (зелень), соль</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>		
200/15	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	6-38
7	лимоном	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-79
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
32	Хлеб столичный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-79
Итого за Обед		Калорийность-424, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-71	100-00

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша