

(Школа №2)

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

Завтрак 2

35/100	Плов из говядины <i>говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	56-37
20	Огурец свежий	Калорийность-2	7-39
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	16-13
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-05
Итого за Завтрак 2		Калорийность-472, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-67	95-00

Обед

250/10 /2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	19-50
35/35	Гуляш из говядины 35/35 <i>говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	54-31
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	9-92
10	Хлеб столичный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	0-71
Итого за Обед		Калорийность-592, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-75	100-00

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша