

22.04.2021

**(Школа №2)**

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

**Завтрак 2**

|                           |                                                                                                             |                                                 |       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 50                        | <b>Рыба припущенная (треска) 50г</b><br><i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>                         | Калорийность-44, Белки-10                       | 56-65 |
| 100                       | <b>Пюре картофельное 100г</b><br><i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15  | 16-64 |
| 200/15                    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                     | Калорийность-60, Углеводы-15                    | 4-67  |
| 100                       | <b>Банан</b>                                                                                                | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21   | 15-48 |
| 16                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                       | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8            | 1-56  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                             | Калорийность-337, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-59 | 95-00 |

**Обед**

|                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|
| 250/10<br>/2         | <b>Щи из квашенной капусты со сметаной.с зеленью</b><br><i>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста, чеснок</i> |                                                 | 20-36  |
| 50                   | <b>Рыба припущенная (треска) 50г</b><br><i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>                                                                                                                              | Калорийность-44, Белки-10                       | 56-65  |
| 100                  | <b>Пюре картофельное 100г</b><br><i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>                                                                                                      | Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15  | 16-64  |
| 200/15               | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                          | Калорийность-60, Углеводы-15                    | 4-67   |
| 19                   | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                            | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9            | 1-68   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-248, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-39 | 100-00 |

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное  
унитарное предприятие  
«Объединение школьных столовых»  
город Костомукша