

(Школа №2)

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

Завтрак 2

25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	22-37
50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	21-30
110	Яблоко св.	Калорийность-52, Углеводы-11	15-33
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-77
Итого за Завтрак 2		Калорийность-672, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-77	95-00

Обед

Рассольник			
250/15 /10/2	ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень <i>картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	42-82
75	Биточки рубленые из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	34-30
100	Рис припущенный 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	6-38
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	2-55
Итого за Обед		Калорийность-626, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-84	100-00

КАЛЬКУЛЯТОР

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г.о.д Костомукша

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ