

(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** Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27 **56-37**

говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль

20 **Огурец свежий** Калорийность-2 **7-39**

20 **Помидор свежий** Калорийность-5, Углеводы-1 **7-39**

200/15 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-62, Углеводы-15 **6-38**
/7

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8 **16-13**

14 **Хлеб пшеничный** Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7 **1-34**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-432, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-58 **95-00**

Обед

250/2 **Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью** Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18 **12-56**

картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/35 **Гуляш из говядины** Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2 **54-31**
35/35

говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная

100 **Каша рассыпчатая гречневая** Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24 **10-02**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

30 **Огурец свежий** Калорийность-3 **11-08**

200 **Напиток яблочный** Калорийность-108, Углеводы-26 **9-92**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

24 **Хлеб столичный** Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12 **2-11**

Итого за Обед Калорийность-624, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-82 **100-00**

калькулятор

зав. Производством

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
г. Костомукша