

29.04.2021

(Школа №2)

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

Завтрак 2

135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
50/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно-сметанном 50/60	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	32-98
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, томатная паста, хлеб пшеничный, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	5-54
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-04
Итого за Завтрак 2			95-00
			<i>Калорийность-1 066, Белки-65, Жиры-44, Углеводы-89</i>

Обед

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
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>			
75	Биточек из говядины. 75	Калорийность-227, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	53-76
<i>говядина (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>			
100	Каша перловая рассып. 100	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
15	Хлеб столичный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-29
Итого за Обед			100-00
			<i>Калорийность-659, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-83</i>

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ.
ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша