

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50	Рыба припущенная (треска) 50г	Калорийность-44, Белки-10	56-65
	<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	16-64
	<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	7-39
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	7-39
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	4-67
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-26
Итого за Завтрак 2		Калорийность-267, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-43	95-00

Обед

250/10 /2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-94
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>		
55	Сосиски отварные	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-13	21-88
106/10	Омлет натуральный 106/10	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-2	52-82
	<i>яйцо столовое, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	6-38
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-74
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-24
Итого за Обед		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-49	100-00

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Истомукша