

(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	Котлета "Заводская" 50 говядина (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	31-89
100	Рис припущенный 100 вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном вода, сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 043, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-92	95-00

Обед

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью вода, картофель, капуста б/к, говядина (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	30-43
35/35	Гуляш из говядины 35/35 пшеничная	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	46-48
100	Каша перловая рассыпчатая 100 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	5-23
200	Компот из изюма вода, изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-116, Углеводы-28	9-49
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-21
Итого за Обед		Калорийность-600, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-76	100-00

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

зав. Производством

