25.02.2021

(Школа №1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
	Завтрак 2		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	15-60
75	Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
	куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный , сухари панировочные, масло растительное, соль		
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
	крупа гречневая , масло сливочное , соль		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	6-98
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	16-13
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-28
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-616, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-71	95-00
	Обед		
250/15 /10/2	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной,зелень	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	37-67
	вода, картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль , укроп (зелень)		
35/100	Плов из говядины	Калорийность-287, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-27	48-84
	говядина (лопатка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста. , соль		
200	Напиток грушевый	Калорийность-108, Углеводы-27	10-08
	груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
39	Хлеб столичный	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	3-41
	Итого за Обед	Калорийность-606, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-90	100-00

калькулятор

Муниципальное унитарное предприятие «Объединение школьных столовых» город Костомукша

зав. Производством