

(Гимназия)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
Завтрак 2			
75	Котлета "Заводская" 75 <i>говядина (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-13	45-79
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	18-41
100	Яблоко св. (кк.47,06..0,03 ж.0,4)	Калорийность-47, Углеводы-10	13-94
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
Итого за Завтрак 2		Калорийность-569, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-82	95-00

Обед

250/15 /10/2	Борщ из св.капусты, с картофелем, мясом(гов.) , сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, капуста б/к, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	35-20
35/35	Гуляш из говядины 35/35 <i>пшеничная</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	46-48
100	Каша перловая рассыпчатая 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	6-16
200	Компот из свежих яблок <i>вода, яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	8-83
38	Хлеб столичный	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-33
Итого за Обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-84	100-00

зав. Производством

калькулятор

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша