

(Гимназия)

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

Завтрак 2

30	Колбаса (порциями)	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	14-44
35/35	Гуляш из говядины 35/35	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	46-48
<i>говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</i>			
100	Макаронные отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	10-47
200/1	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
5	<i>вода, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-26
Итого за Завтрак 2			95-00
Калорийность-545, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-55			

Обед

250/1	Суп из овощей со сметаной с	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5,	15-63
0/2	зеленью	Углеводы-10	
вода, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый. , масло растительное, соль , петрушка (зелень)			
50	Биточки рыбные (форель) 50	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8	42-13
форель, хлеб пшеничный , сухари панировочные, масло растительное, соль			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	15-06
картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное , соль			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-33	20-41
мука пшеничная, творог 5%, вода, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное , дрожжи , соль , масло растительное, ванилин			
200/1	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
5/7			
вода, сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
23	Хлеб столичный	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-96
Итого за Обед			100-00
Калорийность-650, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-92			

калькулятор

зав. Производством