

(Гимназия)

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

Завтрак 2

50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность- 168 , Белки- 6 , Жиры- 16	25-45
20/10 0/5	Макароны отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность- 189 , Белки- 8 , Жиры- 7 , Углеводы- 23	25-87
20	Огурец свежий	Калорийность- 2	6-98
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	Апельсин	Калорийность- 43 , Белки- 1 , Углеводы- 8	16-13
23	Хлеб пшеничный	Калорийность- 54 , Белки- 2 , Углеводы- 11	2-16
Итого за Завтрак 2		Калорийность- 609 , Белки- 20 , Жиры- 26 , Углеводы- 70	95-00

Обед

250/1 5/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел. <i>картофель, горох, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность- 154 , Белки- 6 , Жиры- 6 , Углеводы- 20	31-48
75	Биточек из говядины.75 <i>говядина (лопатка), хлеб пшеничный, вода, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность- 227 , Белки- 12 , Жиры- 14 , Углеводы- 13	46-29
100	Рагу овощное100 <i>лук репчатый, картофель, капуста б/к, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, томатная паста, сахар - песок, масло растительное</i>	Калорийность- 93 , Белки- 2 , Жиры- 4 , Углеводы- 12	14-20
200/1 5/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность- 62 , Углеводы- 15	4-81
34	Хлеб пшеничный	Калорийность- 80 , Белки- 3 , Углеводы- 17	3-22
Итого за Обед		Калорийность- 615 , Белки- 23 , Жиры- 24 , Углеводы- 76	100-00

калькулятор

зав. Производством