

(Гимназия)

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

Завтрак 2

35/35 Гуляш из говядины 35/35 Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2 **53-96**

говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная

100 Каша рассыпчатая гречневая Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24 **10-02**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

30 Помидор свежий Калорийность-7, Углеводы-1 **10-47**

100 Яблоко св. Калорийность-47, Углеводы-10 **13-94**

200/1 Чай с сахаром Калорийность-60, Углеводы-15 **3-10**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

37 Хлеб пшеничный Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 **3-51**

Итого за Завтрак 2 Калорийность-517, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-70 **95-00**

Обед

250/1 Борщ из св.капусты, с Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13 **38-62**
5/10/ кар., мясом (гов.), смет., зел.

свекла, картофель, капуста б/к, говядина (лопатка), лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота

80 Филе куриное "Забава" Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3 **41-02**

куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

100 Рис отварной 100 Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27 **9-63**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

30 Соус томатный Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2 **1-07**

вода, томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок

200 Напиток апельсиновый Калорийность-102, Углеводы-25 **5-98**

вода, сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота

42 Хлеб столичный Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21 **3-68**

Итого за Обед Калорийность-724, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-91 **100-00**

калькулятор

зав. Производством