

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша молочная пшено <i>крупка пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-369, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-56	28-91
70	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	24-81
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	7-75
20	Сыр <i>сыр</i>	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-6	18-09
Итого за Завтрак		Калорийность-768, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-103	108-00
Обед			
100	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	24-41
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом <i>картофель, кури, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	20-84
75/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-354, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-6	87-32
180	Рис отварной <i>крупка рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44	15-11
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
Итого за Обед		Калорийность-1 166, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-138	167-00
Итого за день		Калорийность-1 934, Белки-77, Жиры-84, Углеводы-241	275-00
Директор школы		Калькулятор	Заведующая производством