

Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 250 | Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i> | Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45 | 28-91 |
| 65 | Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i> | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2 | 22-73 |
| 200 | Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i> | Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 26-49 |
| 50 | Батон нарезной | Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23 | 7-42. |
| 10/15 | Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i> | Калорийность-127, Белки-4, Жиры-12 | 22-45 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-792, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-96 | 108-00 |
| Обед | | | |
| 120 | Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4 | 29-54 |
| 250 | Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, куры, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17 | 20-84 |
| 75/75 | Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i> | Калорийность-318, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-4 | 61-93 |
| 180 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41 | 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-41 | 12-82. |
| 120 | Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-117, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29 | 20-26 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 229, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-159 | 167-00 |
| Итого за день | | Калорийность-2021, Белки-69, Жиры-77, Углеводы-255 | 275-00 |



Калькулятор

Заведующая производством