

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша манная молочная <i>круп манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2.5%</i>	Калорийность-280 Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	22-65
100/30	Пудинг из творога запеченный с молочным соусом <i>творог 9 % жирн., изюм, круп манная, сахар, белок яичный пастеризованный, мука, сметана 15%, масло сливочное, желток пастеризованный, соль, ванилин, молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-247, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-26	75-46
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-47
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
Итого за Завтрак		Калорийность-715, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-103	108-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	15-24
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, круп рисовая 1, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	36-90
250	Азу <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-383, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-26	95-54
200	Компот из смеси сухофруктов <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-986, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-118	167-00
Итого за день		Калорийность-1701, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-221	275-00



А.И. Андреева
Калькулятор

Зав. производством
У.И. К.