


Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
220	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	25-44
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-04
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-28	7-89
10	Сыр <i>сыр</i>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-19
Итого за Завтрак		Калорийность-658, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-97	94-00
Обед			
85	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	20-75
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
60/60	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-296, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-4	71-50
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	12-59
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-1 042, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-128	145-00
Итого за день		Калорийность-1700, Белки-67, Жиры-72, Углеводы-230	239-00
 Директор школы		Калькулятор	Заведующая производством