

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеница, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	26-63
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	22-73
200	Кофейный напиток (молоко иельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	20-09
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
18/15	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-17,	31-13
Итого за Завтрак		Калорийность-866, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-89	108-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	12-74
250	Рассольник ленинградский с <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-28
270	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль</i>	Калорийность-320, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-16	94-95
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки*, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	19-21
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-918, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-108	167-00
Итого за день		Калорийность-1784, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-197	275-00



С. С. Сидорова

У. И. И.