



Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-42	21-50
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-03
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-25
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-78
Итого за Завтрак		Калорийность-686, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-94	94-00
Обед			
90	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	22-78
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	22-05
55/55	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4	65-38
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
53/53	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-65
Итого за Обед		Калорийность-1034, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-131	145-00
Итого за день		Калорийность-1 720, Белки-64, Жиры-69, Углеводы-225	239-00


 Директор школы

Калькулятор


 Заведующая