



Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Макароны с сыром (150/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	36-92
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-94
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-33
Итого за Завтрак		Калорийность-681, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-105	108-00
Обед			
100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/замороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	15-50
250/20	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17	50-08
110/60	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-17	55-63
180	каша гречневая <i>пассированная крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-34
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
54/54	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-93
Итого за Обед		Калорийность-1 179, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-155	167-00
Итого за день		Калорийность-1860, Белки-73, Жиры-56, Углеводы-260	275-00
		Калькулятор	
Директор школы			Заведующая