

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
220	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-312, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-39	23-93
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-03
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
48	Батон нарезной	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-16
15/20	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-17	32-56
Итого за Завтрак		Калорийность-803, Белки-26, Жиры-40, Углеводы-82	108-00
Обед			
90	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-8	11-54
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-47
250	Голубцы ленивые (масса 70/180) <i>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль</i>	Калорийность-326, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-13	102-08
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
48/48	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-197, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-39
Итого за Обед		Калорийность-903, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-102	167-00
Итого за день		Калорийность-1706, Белки-60, Жиры-77, Углеводы-184	275-00



Г. И. Игнатьева
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая