

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	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
113	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	19-17
Итого за Завтрак		Калорийность-659, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-100	108-00
Обед			
110	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-6	17-05
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
120/50	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	58-76
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	7-05
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	7-14
Итого за Обед		Калорийность-1176, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-154	167-00
Итого за день		Калорийность-1835, Белки-73, Жиры-63, Углеводы-254	275-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая