

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 пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	27-20
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	7-82
15/15	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-16	27-91

Итого за Завтрак

Калорийность-841, Белки-27, Жиры-40,
Углеводы-91 **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-9	12-82
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
245	Голубцы ленивые (масса) <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	100-04
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-53
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-62

Итого за Обед

Калорийность-928, Белки-34, Жиры-38,
Углеводы-107 **167-00**

Итого за день

Калорийность-1769, Белки-61, Жиры-78,
Углеводы-198 **275-00**



С. Сидорова
Калькулятор

М. Сидорова
Заведующая