

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
230	Каша молочная пшено <i>крупка пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-311, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-47	26-03
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
44	Батон нарезной	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	6-53
10/15	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-12	23-25
Итого за Завтрак		Калорийность-802, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-97	108-00
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-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	22-05
70/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-289, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-4	84-55
180	Рис отварной <i>крупка рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44	17-57
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-45
55	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-10
Итого за Обед		Калорийность-1 080, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-135	167-00
Итого за день		Калорийность-1 882, Белки-70, Жиры-81, Углеводы-232	275-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая