

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 пшенная, 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
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-48
15/15	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-16	28-25
Итого за Завтрак		Калорийность-833, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-89	108-00
Обед			
110	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-150, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-9	14-10
250/15	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16	30-65
250	Голубцы ленивые (70/180масса) <i>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-326, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-13	94-60
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	14-40
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-58
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-67
Итого за Обед		Калорийность-949, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-107	167-00
Итого за день		Калорийность-1782, Белки-62, Жиры-80, Углеводы-196	275-00



Директор школы

Л. Райсера
Калькулятор

Заведующая