

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
245	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-332, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-56	27-73
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
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
10/12	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-11	20-66

Итого за Завтрак Калорийность-829, Белки-28, Жиры-38,
Углеводы-106 **108-00**

Обед

100	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3	29-38
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
65/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-268, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4	78-68
180	Рис отварной <i>крупа 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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45

Итого за Обед Калорийность-1 067, Белки-39, Жиры-43,
Углеводы-134 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 896, Белки-67, Жиры-81,
Углеводы-240 **275-00**



Директор школы

С.И. Калькулятор
Калькулятор

У.И.К.
Заведующая производством