


Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-271, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	22-64
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
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-25
13	Сыр	Калорийность-44, Белки-4, Жиры-4	11-92
Итого за Завтрак		Калорийность-693, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-97	94-00
Обед			
90	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	27-29
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
50/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	61-27
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27	6-58
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-67
Итого за Обед		Калорийность-999, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-130	145-00
Итого за день		Калорийность-1692, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-227	239-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая

