

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Макароны с сыром (160/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-31	37-49
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-60

Итого за Завтрак Калорийность-758, Белки-26, Жиры-24,
Углеводы-113 **108-00**

Обед			
115	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-6	17-82
250/20	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17	50-13
120/50	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-17	58-76
180	Каша гречневая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27	6-64
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-73

Итого за Обед Калорийность-1 163, Белки-48, Жиры-40,
Углеводы-152 **167-00**

Итого за день Калорийность-1921, Белки-74, Жиры-64,
Углеводы-265 **275-00**



Г. И. Игнорова
Калькулятор

У. И. И.
Заведующая производством