

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

**Завтрак**

250	<b>Каша Дружба</b> <small>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-1 131, Белки-26, Жиры-58, Углеводы-125	27-20
70	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	25-58
200	<b>Кофейный напиток (молоко цельное)</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
52	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	10-03
10/15	<b>Масло сливочное, сыр</b> <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-34, Жиры-4	23-87

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 481, Белки-39, Жиры-75, Углеводы-169 **108-00**

**Обед**

90	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	11-57
250/20	<b>Рассольник ленинградский с мясом</b> <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-485, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-65	37-81
210	<b>Голубцы ленивые (масса)</b> <small>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-8	88-52
200	<b>Компот из яблок с</b> <small>яблоки, сахар, лимоны свежие</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	14-40
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-20
49	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-50

**Итого за Обед** Калорийность-1 145, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-156 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-2 626, Белки-73, Жиры-117, Углеводы-325 **275-00**



Калькулятор

Заведующая производством