

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

220	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-343, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-42	25-25
70	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	25-58
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	9-60
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	19-13
Итого за Завтрак		Калорийность-841, Белки-18, Жиры-40, Углеводы-95	108-00

Обед

100	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3	29-32
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	22-86
65/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-237, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-5	78-68
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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-992, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-128	167-00

Итого за день Калорийность-1 833, Белки-63, Жиры-75,
Углеводы-223 **275-00**



Директор школы

Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством