

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

240	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-325, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55	27-08
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	9-60
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	19-13

Итого за Завтрак Калорийность-815, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-99 **108-00**

Обед

85	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	25-78
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
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
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27	7-58
53	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-03

Итого за Обед Калорийность-1 030, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-138 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 845, Белки-71, Жиры-68, Углеводы-237 **275-00**



Директор школы

С.И. Айгерова
Калькулятор

Ж.С.К.
Заведующая производством