

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Каша Дружба <small>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-1 086, Белки-25, Жиры-56, Углеводы-120	27-27
65	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко; масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	20-99
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
10/15	Масло сливочное, сыр <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-34, Жиры-4	26-35
Итого за Завтрак		Калорийность-1 436, Белки-38, Жиры-73, Углеводы-164	108-00
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	14-54
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-485, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-65	39-62
200	Голубцы ленивые (масса) <small>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-8	86-32
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
49	Хлеб ржаной	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-2 599, Белки-73, Жиры- 114, Углеводы-323	275-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством