

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

180	Макароны с сыром (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-31	32-37
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
82	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	30-73

Итого за Завтрак Калорийность-561, Белки-20, Жиры-14,
Углеводы-89 **94-00**

Обед

80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	13-60
250	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	29-52
95/30	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощами <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-264, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16	53-17
150	каша гречневая <i>пассыиатаа крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-31
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-68
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-99

Итого за Обед Калорийность-1 027, Белки-37, Жиры-31,
Углеводы-143 **145-00**

Итого за день Калорийность-1588, Белки-57, Жиры-45,
Углеводы-232 **239-00**



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством