

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша молочная пшено <small>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-285, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	24-95
65	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	Молоко заварное <small>молоко, сахар, чай черный</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-95
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-54
10/10	Масло сливочное, сыр <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	20-77
Итого за Завтрак		Калорийность-772, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-97	108-00
Обед			
85	Салат из свежих помидор <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	40-11
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом <small>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-139, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-18	31-70
50/50	Гуляш <small>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</small>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	50-94
180	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44	17-58
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
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1037, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-135	167-00
Итого за день		Калорийность-1 809, Белки-64, Жиры-76, Углеводы-232	275-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством