

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	27-27
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	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 <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-12	26-35
Итого за Завтрак		Калорийность-796, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-89	108-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7	14-54
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16	39-62
200	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13	86-32
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
49	Хлеб ржаной	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-50
Итого за Обед		Калорийность-823, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-102	167-00
Итого за день		Калорийность-1619, Белки-59, Жиры-69, Углеводы-191	275-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством