

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
210	<b>Каша молочная пшено</b> <i>крупя пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-285, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-46	24-95
65	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-95
49	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-54
10/10	<b>Масло сливочное, сыр</b> <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	20-77
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-772, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-98	108-00
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат из свежих помидор</b> <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	40-11
250/12,5	<b>Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	31-70
50/50	<b>Гуляш</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-237, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-5	50-94
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-44	17-58
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 032, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-135	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 804, Белки-72, Жиры-71, Углеводы-233	275-00



Калькулятор

Заведующая производством