

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

180	Макароны с сыром (150/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41	42-87
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
91	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	34-23
Итого за Завтрак		Калорийность-758, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-113	108-00

Обед

80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	13-60
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	49-86
95	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	49-29
30	Соус томатный с овощами <i>масло сливочное, томатная паста, мука, морковь, лук репчатый, сахар, соль</i>	Калорийность-656, Белки-11, Жиры-37, Углеводы-69	3-88
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-53	18-37
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-98
48	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-29
Итого за Обед		Калорийность-1 741, Белки-53, Жиры-68, Углеводы-224	167-00

Итого за день Калорийность-2 499, Белки-79, Жиры-92,
Углеводы-337 **275-00**



Директор школы

Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством