

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша молочная пшено <i>крупя пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-299, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37	37-92
100	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	40-03
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Батон нарезной <i>батон нарезной</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-715, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-80	94-00
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	14-39
250	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17	33-80
100	Гуляш (50/50) <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	50-82
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-66
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-123	145-00
Итого за день		Калорийность-1670, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-203	239-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством