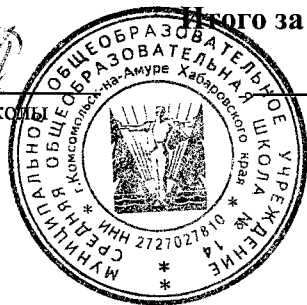


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
260	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-352, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57	45-57
165	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-269, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	66-05
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50/15	Батон нарезной с маслом сливочным <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	36-93
Итого за Завтрак		Калорийность-925, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-102	155-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	17-98
250/12,5	Свекольник со сметаной, с мясом говядины <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль, говядина</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	52-93
120	Гуляш (70/50) <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-296, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5	60-98
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	26-77
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
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-32
Итого за Обед		Калорийность-1197, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-138	185-00
Итого за день		Калорийность-2122, Белки-78, Жиры-99, Углеводы-240	340-00

Директор школы



Калькулятор

Заведующая производством