

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 (160/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-281, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-31	46-70
80	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-10, Углеводы -2	31-58
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Булочка школьная <i>булочка сдобная</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	23-27
Итого за Завтрак		Калорийность-684, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-94	108-00
Обед			
250	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	20-54
50/30	Говядина в кисло-сладком соусе <i>говядина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-11	99-94
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-91
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
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-901, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-122	167-00
Итого за день		Калорийность-1585, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-216	275-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

Ж.
Заведующая производством