

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
230	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-299, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37	41-80
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
50/10	Батон нарезной с сыром 50/10 <i>батон нарезной</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	19-72
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-80	108-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	17-98
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
120	Гуляш (70/50) <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-296, Белки-19, Жиры-20, 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
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-45
Итого за Обед		Калорийность-1113, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-142	167-00
Итого за день		Калорийность-1801, Белки-64, Жиры-70, Углеводы-222	275-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством