

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-271, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44	36-59
125	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-3	50-03
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-779, Белки-24, Жиры-41, Углеводы-114	130-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7	14-39
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
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>крупа 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
36	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	5-53
Итого за Обед		Калорийность-1038, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-124	165-00
Итого за день		Калорийность-1817, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-238	295-00
Директор школы		Калькулятор	Заведующая производством

