

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
220	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-48	38-97
150	Фритата с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	102-23
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-681, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-91	155-00
Обед			
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	17-52
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	52-93
70/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-296, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5	60-98
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	26-77
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-48
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1 054, Белки-44, Жиры-29, Углеводы-150	185-00
Итого за день		Калорийность-1 735, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-241	340-00



С.И.Иванова
Калькулятор

У.К.К.
Заведующая производством