

Школа (Школа старшие)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50) <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</small>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	59-57
111	Рис отварной <small>рис длиннозерный, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	29-04
112	Чай с шиповником <small>чай шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
113	Батер бат <small>булочка содовая, масло сливочное</small>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	51-32
114	Сыр	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-3	11-13
Итого за Завтрак		Калорийность-828, Белки-26, Жиры-46, Углеводы-86	155-00
Обед			
80	Салат из свеклы с солеными огурцами <small>свекла, огурцы консервированные, масло растительное</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	14-98
115	Щи вегетарианские со сметаной <small>картофельная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	17-94
116	Филе минтая с соусом (100/30) <small>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</small>	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	76-55
117	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	44-69
200	Кисель из свежих ягод <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-92
Итого за Обед		Калорийность-839, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-114	185-00
Итого за день		Калорийность-1667, Белки-56, Жиры-72, Углеводы-200	340-00



Директор школы

Л. Крайнова
Калькулятор

Ульянова
Заведующая производством