

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша пшеничная молочная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-296, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	40-34
110	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2	58-73
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-22
10/15	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-9	42-35
Итого за Завтрак		Калорийность-803, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-83	155-00
<u>Обед</u>			
45	Овощи натуральные огурец свежие	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-3	28-92
200/12,5	Свекольник <i>свекла, картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	37-88
90	Гуляш из говядины (40/50) <i>говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	70-42
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-5	22-14
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-988, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-89	185-00
Итого за день		Калорийность-1 791, Белки-81, Жиры-83, Углеводы-172	340-00



С. Сидорова
Калькулятор

М. С.
Заведующая производством