

Школа (Школа старших)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Застравок			
250	Каша молочная кукурузная жидкая кукурузная крупа, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-300, Белки-8, Углеводы-10, Углеводы-47	36-98
120	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-105, Белки-10, Углеводы-16, Углеводы-3	62-85
200	Кофейный напиток (молоко цельное) молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-144, Белки-4, Углеводы-3, Углеводы-25	28-67
54	Батон парезной	Калорийность-141, Белки-4, Углеводы-1, Углеводы-28	10-41
10	Сыр	Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-3	16-09
Первый завтрак		Калорийность-155, Белки-10, Углеводы-103	155-00
Второй завтрак			
80	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-6, Углеводы-8	17-42
250/12,5	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо (без костей), томатная паста, соль	Калорийность-122, Белки-5, Углеводы-7, Углеводы-8	39-75
120	Мясо тушеное с овощами (70/50) свинина, томатное пюре, масло растительное, морковь, лук репчатый, перец	Калорийность-200, Белки-10, Углеводы-14, Углеводы-2	77-25
180	Макаронные изделия отварные (спагетти) спагетти, масло сливочное, соль	Калорийность-233, Белки-7, Углеводы-7, Углеводы-35	22-47
200	Компот из кураги курага сушеная, сахар	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-31	14-97
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-112, Белки-1, Углеводы-23	7-35
44	Хлеб ржаной	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-15	6-69
Итого		Калорийность-187, Белки-10, Углеводы-135	187-00
Итого за день		Калорийность-340, Белки-20, Углеводы-225	340-00



Директор школы

Учитель

Утверждающая производством