

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
230	Каша пшеничная молочная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-308, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-41	35-68
140	Фриттата с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-2	109-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-81
Итого за Завтрак		Калорийность-667, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-81	155-00
Обед			
30	Овощи натуральные огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	19-74
200/12,5	Свекольник <i>свекла, картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	37-88
50/50	Гуляш из говядины <i>говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	86-10
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-67
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
43	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-62
Итого за Обед		Калорийность-933, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-122	185-00
Итого за день		Калорийность-1 600, Белки-66, Жиры-55, Углеводы-203	340-00



С. С. Сорова
Калькулятор

Ж. К.
Заведующая производством