

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

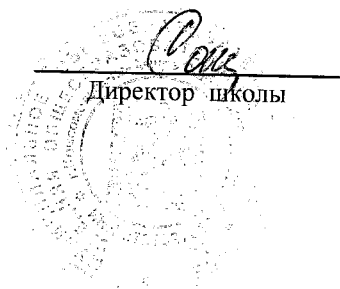
Завтрак

220	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	40-06
140	Фритатта с ветчиной и сыром <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-228, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-3	104-32
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-78
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-76	155-00

Обед

40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Углеводы-4	24-92
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка</small>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	32-93
90	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	52-66
160	Сложный гарнир <small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	45-37
200	Компот из кураги <small>курага сушеная, сахар</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	14-12
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-769, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-108	185-00

Итого за день Калорийность-1 405, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-184 **340-00**



Директор школы

А.И.Иванова
Калькулятор

А.И.Иванова
Заведующая производством