

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b> <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36	<b>42-67</b>
100	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>51-93</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>3-84</b>
58	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	<b>11-22</b>
15	<b>Масло сливочное</b> <i>масло сливочное,</i>	Калорийность-112, Жиры-12	<b>23-53</b>
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	<b>21-81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-827, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-84	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные Помидоры свежие</b>	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	<b>37-38</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом курицы</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-20	<b>38-94</b>
250	<b>Плов мясной (свинина) (60/190)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	<b>75-31</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод (клубника)</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>24-36</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-42</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	<b>4-59</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-120	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1679, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-204	<b>340-00</b>



Калькулятор

Заведующая производством