

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36	42-67
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	51-93
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
58	Батон нарезной	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	11-22
15	Масло сливочное <small>масло сливочное,</small>	Калорийность-112, Жиры-12	23-53
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	21-81
Итого за Завтрак		Калорийность-827, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-84	155-00

Обед

60	Овощи натуральные	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	37-38
250	Помидоры свежие		
250	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-176, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-20	38-94
250	Плов мясной (свинина) (60/190) <small>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</small>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	75-31
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-42
30	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	4-59
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-120	185-00
Итого за день		Калорийность-1679, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-204	340-00



С.И. Смирнова
Калькулятор

В.И. Смирнов
Заведующая производством