

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая крупя овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-343, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42	33-46
100	Омлет с сыром яйцо, молоко, сыр, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-2	66-76
200	Чай с шиповником сахар, шиповник сушеный, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
15	Масло сливочное масло сливочное, масло	Калорийность-112, Жиры-12	14-94
150	Фрукт (апельсоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	41-45

Итого за Завтрак

Калорийность-959, Белки-28, Жиры-48, Углеводы-101

170-00**Обед**

100	Салат из белокочанной капусты с кукурузой капуста, кукуруза, морковь, масло растительное, соль, сахар	Калорийность-138, Белки-3 Жиры-10, Углеводы-10	22-53
250	Рассольник ленинградский с мясом курицы картофель, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-20	32-70
250	Плов мясной (свинина) свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	83-18
200	Кисель из свежих ягод (клубника) клубника св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
110	Фрукт (апельсоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	24-90

Итого за Обед

Калорийность-1114, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-158

205-00**Итого за день**

Калорийность-2073, Белки-63, Жиры-86, Углеводы-259

375-00

Калькулятор

Заведующий производством