

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша Дружба молоко, крупа рисовая, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	31-16
70	Бутерброд горячий с сыром хлеб пшеничный 40гр, сыр 20гр, масло сливочное 10 гр	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-22	34-81
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-15	29-36
150	Фрукт (мандарин)	Калорийность-63, Углеводы-15	49-67
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-77	145-00
<u>Обед</u>			
60	Огурец соленый	Калорийность-8, Углеводы-1	45-97
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) 250 картофель, мясо курицы (без кости) 12,5г., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	25-48
100	Птица запеченная голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	68-33
150	Овощное рагу капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука, масло сливочное, соль	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	14-72
200	Компот из смеси с/ф сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-91
54	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	8-21
Итого за Обед		Калорийность-962, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-102	180-00
Итого за день		Калорийность-1546, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-179	325-00



Директор школы МОУ СОШ №14

Калькулятор

Заведующий производством