

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29	26-77
100	Омлет с сыром <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2	66-76
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное <i>масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
	Фрукт	Калорийность-47, Углеводы-10	30-04

Итого

Калорийность-672, Белки-19, Жиры-32,
Углеводы-78 **145-00**

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой <i>капуста, кукуруза, морковь, масло растительное, соль, сахар</i>	Калорийность-83, Белки-3 Жиры-6, Углеводы-6	13-62
200/12,5	Рассольник ленинградский с мясом говядины <i>картофель, говядина 12,5гр, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	48-34
200	Плов мясной (свинина) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	66-54
200	Кисель из свежих ягод (брусника) <i>брусника 25 гр, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	36-50
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65

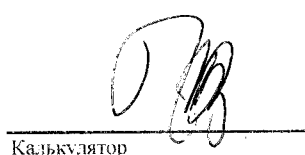
Итого

Калорийность-874, Белки-30, Жиры-29,
Углеводы-125 **180-00**

Итого

Калорийность-1 546, Белки-49, Жиры-61,
Углеводы-203 **325-00**


Директор школы


Калькулятор


Заведующий производством