

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" вязкая крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-36	33-46
100	Омлет с сыром яйцо, молоко, сыр, масло сливочное	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-14, 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, сыр	Калорийность-112, Жиры-12	14-94
	Фрукт	Калорийность-63, Углеводы-15	41-45

Итого

Калорийность-803, Белки-22, Жиры-38,
Углеводы-95 **170-00**

Обед

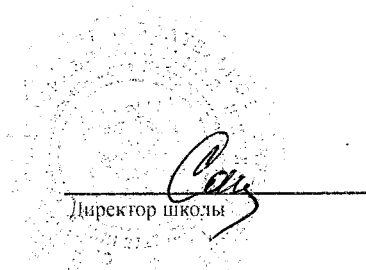
90	Салат из белокочанной капусты с кукурузой капуста, кукуруза, морковь, масло растительное, соль, сахар	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-9	20-28
200/12,5	Рассольник ленинградский с мясом говядины картофель, говядина 12,5гр, ошпаренные консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	48-34
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 (брусника) брусника 25 гр, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	36-50
56	Хлеб пшеничный	Калорийность-132, Белки-4, Углеводы-28	8-20
56	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-50

Итого

Калорийность-1 027, Белки-34, Жиры-36,
Углеводы-143 **205-00**

Итого

Калорийность-1830, Белки-56, Жиры-74,
Углеводы-238 **375-00**



 Директор школы



 Калькулятор



 Заведующий производством