

Школа (Шк. зима-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11	22-97
130	Омлет яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-5	34-87
50	Икра кабачковая кабачки, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, лимонная кислота	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	9-75
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар песок, кофейный напиток	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	15-51
Итого за Завтрак		Калорийность-462, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-39	83-10
<u>2завтрак</u>			
100	Яблоко свежее Яблоко	Калорийность-52, Углеводы-14	22-00
Итого за 2завтрак		Калорийность-52, Углеводы-14	22-00
<u>Обед</u>			
200	Суп с мясными фрикадельками картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, лавровый лист, соль йодированная	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-14	29-37
110	Кнели из кур с рисом филе птицы охлажденное, молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-253, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-14	57-86
150	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-28	33-90
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар песок	Калорийность-83, Углеводы-21	4-34
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	4-46
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-97
60	Салат кукурузный с морковью огурцы грунтовые, морковь, кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	17-03
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-36, Жиры-51, Углеводы-121	149-93
<u>Полдник</u>			
40	Печенье 40	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	14-80
200	Чай с сахаром сахар песок, чай черный байховый	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	1-44
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18	16-24
<u>Ужин</u>			
60	Салат сезонный капуста белокочанная, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, зелень свежая, соль йодированная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	13-06
130	Макароны отварные с маслом макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, зелень свежая	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-28
70	Гуляш из говядины говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пш. высшего сорт	Калорийность-206, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	56-11
200	Сок в ассортименте сок яблочный, сок вишневиый, сок персиковый, сок мультифруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-23	27-00
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-97
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-71
Итого за Ужин		Калорийность-679, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-105	127-13
Итого за день		Калорийность-2 365, Белки-86, Жиры-107, Углеводы-296	398-40