

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>			
50	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-11	22-70
180	Каша гречневая с молоком 180 молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа гречневая (ядрица), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	25-06
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-385, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-48	63-27
<u>2завтрак</u>			
200	Снежок	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	54-00
Итого за 2завтрак		Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	54-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из цветной капусты и овощей капуста цветная, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	16-36
200	Суп гороховый картофель, горох лущеный, говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-15	19-73
80	Биточки из кальмаров и рыбы рыба минтай филе, кальмар (мясо), хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастеризованное 3,2% жирности	Калорийность-236, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-7	49-71
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-15	24-69
200	Кисель из ягод свежемороженая ягода (ассорти), сахар песок, крахмал картофельный	Калорийность-91, Углеводы-22	21-39
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	4-46
35	Хлеб ржаной 35	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-60
Итого за Обед		Калорийность-971, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-99	138-94
<u>Полдник</u>			
70	Булочка домашняя с повидлом мука пш. высший сорт, масло сладко-сливочное несоленое, повидло, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-24	21-88
200	Чай с лимоном сахар песок, лимон, чай черный байховый	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-10	4-46
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-34	26-34
<u>Ужин</u>			
60	Салат из свеклы с огурцами солеными свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	9-43
260	Запеканка картофельная с сердцем говяжье сердце, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-37	67-15
200	Компот из яблок 200 яблоки, сахар песок	Калорийность-62, Углеводы-15	15-14
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-684, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-96	98-40
Итого за день		Калорийность-2 481, Белки-90, Жиры-111, Углеводы-294	380-95