

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>			
40	Бутерброд с маслом 40 хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9	10-10
150	Запеканка из творога со сгущенным молоком творог 9,0% жирности, молоко пастеризованное 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, крупа манная, сахар песок, сметана 20% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин	Калорийность-328, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-40	111-93
200	Чай с сахаром сахар песок, чай черный байховый	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	1-44
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-58	123-47
<u>2завтрак</u>			
100	Яблоко свежее Яблоко	Калорийность-52, Углеводы-14	25-00
Итого за 2завтрак		Калорийность-52, Углеводы-14	25-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	16-63
200	Свекольник свекла, картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лавровый лист, томатная паста, соль йодированная	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	34-14
250	Плов из отварной говядины 250 крупа рисовая, говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лечо, соль йодированная	Калорийность-484, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-31	89-10
200	Компот из яблок 200 яблоки, сахар песок	Калорийность-62, Углеводы-15	15-14
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	4-46
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-97
Итого за Обед		Калорийность-915, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-110	162-44
<u>Полдник</u>			
40	Вафли	Калорийность-200, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	28-80
200	Кефир	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	52-80
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-36	81-60
<u>Ужин</u>			
60	Салат кукурузный с морковью огурцы грунтовые, морковь, кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	17-03
80	Фрикадельки из кур филе птицы охлажденное, молоко пастеризованное 3,2% жирности, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-293, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-9	48-34
150	Макароны отварные с маслом макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, зелень свежая	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-39	27-24
200	Сок в ассортименте сок яблочный, сок вишневый, 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-861, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-117	126-29
Итого за день		Калорийность-2 701, Белки-97, Жиры-112, Углеводы-335	518-80

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна