

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
150	Каша Дружба" молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа кукурузная, крупа пшеничная полтавская, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-258, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26	21-79
200	Какао с молоком сгущенным молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, сахар песок, какао порошок	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	10-66
Итого за Завтрак		Калорийность-520, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-63	55-15
<u>2завтрак</u>			
200	Молоко витаминизированное 200	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	26-40
Итого за 2завтрак		Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	26-40
<u>Обед</u>			
60	Помидор порционно	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-88
200	Щи по-Уральски капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, крупа перловая, томатная паста	Калорийность-205, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-17	22-69
80	Котлеты мясные говядина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-199, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	67-42
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10	19-35
200	Кисель из ягод свежемороженая ягода (ассорти), сахар песок, крахмал картофельный	Калорийность-91, Углеводы-22	21-39
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-71
35	Хлеб ржаной 35	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-60
Итого за Обед		Калорийность-866, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-94	153-04
<u>Полдник</u>			
70	Булочка домашняя мука пш. высший сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-24	20-08
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	24-54
<u>Ужин</u>			
60	Винегрет овощной огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	9-69
200	Рыба запеченная с картофелем по-русски картофель, рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-330, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-38	33-75
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-707, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-106	77-12
Итого за день		Калорийность-2 515, Белки-94, Жиры-105, Углеводы-306	336-25

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна