

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 маслом 50 <small>хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое</small> | Калорийность-109, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-17 | 17-60 |
| 150 | Каша Дружба" <small>молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа кукурузная, крупа пшеничная полтавская, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small> | Калорийность-258, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26 | 21-79 |
| 200 | Какао с молоком <small>молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар песок, какао порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</small> | Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27 | 16-31 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-520, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-70 | 55-70 |
| <u>2завтрак</u> | | | |
| 100 | Груша свежая <small>Груша</small> | Калорийность-57, Углеводы-15 | 38-00 |
| Итого за 2завтрак | | Калорийность-57, Углеводы-15 | 38-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из капусты морской и свежего огурца <small>морская капуста, огурцы грунтовые, морковь, лук репчатый, зелень свежая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свекла</small> | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7 | 14-87 |
| 200 | Суп с макаронными изделиями <small>картофель, куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, соль йодированная</small> | Калорийность-194, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22 | 21-99 |
| 240 | Жаркое по домашнему <small>картофель, говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная</small> | Калорийность-382, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-20 | 86-88 |
| 200 | Морс брусничный 200 <small>свежемороженая ягода (ассорти), сахар песок</small> | Калорийность-62, Углеводы-15 | 30-20 |
| 50 | Хлеб пшеничный 50 | Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24 | 3-71 |
| 40 | Хлеб ржаной 40 | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-97 |
| Итого за Обед | | Калорийность-881, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-105 | 160-62 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 40 | Пряник | Калорийность-125, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4 | 12-80 |
| 200 | Молоко витаминизированное 200 | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 | 29-04 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-13 | 41-84 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 60 | Огурец солёный порционно | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-2 | 16-94 |
| 200 | Каша гречневая тушеная с мясом <small>крупа гречневая (ядрица), говядина б/к, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small> | Калорийность-156, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-20 | 53-52 |
| 200 | Сок в ассортименте <small>сок яблочный, сок вишневый, сок персиковый, сок мультифруктовый</small> | 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-463, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-85 | 104-14 |
| Итого за день | | Калорийность-2 161, Белки-86, Жиры-90, Углеводы-288 | 400-30 |

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна