

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 <small>хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое</small>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11	22-97
160	Зразы творожные <small>творог 9,0% жирности, мука пш. высший сорт, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-20	93-82
200	Чай с сахаром <small>сахар песок, чай черный байховый</small>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	1-44
Итого за Завтрак		Калорийность-454, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	118-23
<u>2завтрак</u>			
100	Яблоко свежее <small>Яблоко</small>	Калорийность-52, Углеводы-14	22-00
Итого за 2завтрак		Калорийность-52, Углеводы-14	22-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное</small>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	16-63
200	Борщ с мясом <small>картофель, свекла, говядина б/к, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, зелень свежая, томатная паста, лавровый лист, соль йодированная</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-20	32-23
240	АЗУ <small>картофель, говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пш. высший сорт, томатная паста, соль йодированная, огурцы соленые</small>	Калорийность-428, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-38	103-33
200	Компот из яблок 200 <small>яблоки, сахар песок</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	13-43
55	Хлеб пшеничный 55	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-08
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-97
Итого за Обед		Калорийность-950, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-116	172-67
<u>Полдник</u>			
40	Печенье 40	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	14-80
200	Йогурт	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	56-50
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26	71-30
<u>Ужин</u>			
60	Салат из квашенной капусты 60 <small>капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок</small>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	16-17
80	Котлеты рыбные (минтай) <small>рыба минтай филе, морковь, яйца куриные (шт.), хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пш. высший сорт, сметана 20% жирности</small>	Калорийность-240, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14	33-86
150	Макаронные изделия с маслом <small>макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, зелень свежая</small>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-39	27-24
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-804, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-122	110-95
Итого за день		Калорийность-2 522, Белки-100, Жиры-99, Углеводы-317	495-15

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна