

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>			
30	Бутерброд с джемом пovidло, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	7-64
200	Суп молочный с макаронными изделиями молоко пастеризованное 3,2% жирности, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	Калорийность-257, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-17	24-07
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-508, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-57	47-22
<u>2завтрак</u>			
100	Яблоко свежее Яблоко	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 томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	16-63
200	Суп гороховый с курицей картофель, горох luzченный, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, говядина б/к	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-15	13-28
80	Котлеты мясные говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2% жирности, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-4	51-66
130	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	22-01
20	Соус томатный мука пш. высший сорт, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, томатная паста, лук репчатый, зелень свежая, сахар песок, соль йодированная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	2-58
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар песок	Калорийность-83, Углеводы-21	4-34
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-895, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-108	117-18
Итого за день		Калорийность-1 455, Белки-49, Жиры-63, Углеводы-179	186-40

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна