

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 хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-17	17-60
150	Каша Геркулес" молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа "Геркулес" сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-247, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-24	18-80
200	Чай с лимоном сахар песок, лимон, чай черный байховый	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-10	4-46
Итого за Завтрак		Калорийность-433, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-51	40-86
<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 сезонный капуста белокачанная, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, зелень свежая, соль йодированная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	13-06
200	Щи из белокачанной капусты картофель, капуста белокачанная, говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, зелень свежая, лавровый лист, томатная паста, капуста квашенная	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	23-46
100	Оладьи из печени по-кунцевски 100 говяжья печень, яйца куриные (шт.), мука пш. высшего сорта, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	41-50
30	Соус сметанный сметана 20% жирности, мука пш. высшего сорта, соль йодированная	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-2	5-07
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-15	24-69
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар песок	Калорийность-83, Углеводы-21	4-34
60	Хлеб пшеничный 60	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	4-46
35	Хлеб ржаной 35	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-60
Итого за Обед		Калорийность-893, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-100	119-18
<u>Полдник</u>			
40	Печенье 40	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	14-80
200	Кефир	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	52-80
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-26	67-60
<u>Ужин</u>			
60	Салат из цветной капусты и овощей капуста цветная, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	16-36
80	Кальмары в сметанном соусе кальмар (мясо), лук репчатый, морковь, сметана 20% жирности, мука пш. высшего сорта, соль йодированная	Калорийность-150, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	35-49
170	Картофель отварной 170 картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	22-18
200	Компот из кураги сушеные абрикосы без косточки (курага), сухофрукты (смесь), сахар песок	Калорийность-106, Белки-2, Углеводы-25	12-18
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-633, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-100	92-89
Итого за день		Калорийность-2 274, Белки-80, Жиры-78, Углеводы-291	342-53