

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 манная <small>молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small>	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-2, Углеводы-25	21-95
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-369, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-52	40-99
<u>2завтрак</u>			
100	Груша свежая <small>Груша</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	22-00
Итого за 2завтрак		Калорийность-57, Углеводы-15	22-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из цветной капусты и овощей <small>капуста цветная, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное</small>	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	16-36
200	Суп с мясными фрикадельками <small>картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, лавровый лист, соль йодированная</small>	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-14	29-37
240	Плов из отварной говядины 240 <small>говядина б/к, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, лечо, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small>	Калорийность-318, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-16	75-64
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты (смесь), сахар песок</small>	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-761, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-90	132-77
<u>Полдник</u>			
80	Ватрушка с творогом 80 <small>мука пш. высший сорт, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное рафинированное, ванилин</small>	Калорийность-277, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-41	23-63
200	Молоко витаминизированное 200	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	26-40
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-50	50-03
<u>Ужин</u>			
60	Салат из кукурузы <small>кукуруза консервы, морковь, масло подсолнечное рафинированное</small>	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-4	16-45
90	Биточки паровые <small>говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2% жирности, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, мука пш. высший сорт, соль йодированная, сахар песок</small>	Калорийность-166, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-4	45-47
150	Макаронные изделия с сыром <small>макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small>	Калорийность-156, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-20	42-16
200	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки, сахар песок, лимон</small>	Калорийность-64, Углеводы-15	16-35
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-617, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-83	127-11
Итого за день		Калорийность-2 198, Белки-102, Жиры-89, Углеводы-290	372-90

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна