

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	Омлет 150 <small>яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная</small>	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-5	45-97
60	Кукуруза консервированная под гарнировка	Калорийность-23, Белки-2, Углеводы-2	20-24
200	Какао с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, сахар песок, какао порошок</small>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	10-66
Итого за Завтрак		Калорийность-447, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-51	94-47
<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>			
50	Огурец порционно <small>огурцы соленые, огурцы грунтовые</small>	Калорийность-7, Углеводы-1	17-15
200	Борщ с фасолью и картофелем <small>свекла, картофель, говядина б/к, фасоль консервированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, зелень свежая, сахар песок, лавровый лист, соль йодированная, чеснок</small>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-23	30-30
120	Печень говяжья по-строгановски <small>говяжья печень, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, мука пш. высший сорт, соль йодированная</small>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-3	44-21
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая (ядрица), масло сладко-сливочное несоленое</small>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21	11-33
200	Компот из ягод <small>сахар песок, свежемороженая ягода (ассорти)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	11-09
55	Хлеб пшеничный 55	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-08
35	Хлеб ржаной 35	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-60
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-98	120-76
<u>Полдник</u>			
40	Пряник	Калорийность-125, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4	12-80
200	Снежок	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	54-00
Итого за Полдник		Калорийность-260, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21	66-80
<u>Ужин</u>			
60	Салат Степной 'из разных овощей <small>морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное</small>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	7-33
200	Рыба запеченная с картофелем по-русски <small>картофель, рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое</small>	Калорийность-330, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-38	33-75
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-674, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-107	74-76
Итого за день		Калорийность-2 291, Белки-98, Жиры-96, Углеводы-290	378-79

Директор

Скрипникова
Виктория
Борисовна