

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Птица (филе) тушеная в соусе (50/50) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	55-17
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-53
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
23	Сыр	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-7	21-10
Итого за Завтрак		Калорийность-653, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-80	108-00

Обед

100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	14-61
250/12,5	Суп из овощей с мясом <i>капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	32-13
250	Плов мясной (70/180) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	65-36
200	Кисель из свежих ягод <i>сморолина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-46
Итого за Обед		Калорийность-1070, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-157	167-00

Итого за день Калорийность-1723, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-237 **275-00**



Директор школы

А. С. Макарова
Калькулятор

У. К.
Заведующая