

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св. морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич. лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-127, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-10
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-59
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-87
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-78
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-111	108-00

Обед

120	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-3	38-58
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-09
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	57-42
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-53
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
Итого за Обед		Калорийность-1 064, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-119	167-00

Итого за день Калорийность-1776, Белки-72, Жиры-61,
Углеводы-230 **275-00**



А.И. Айгоров
Калькулятор

У.К.К.
Заведующая