

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 (60/40) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	64-37
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-43
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-45
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-92
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-75	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-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	32-13
250	Плов мясной (60/190) <i>свинина, крупа рисовая I, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	82-69
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
54/54	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-95
Итого за Обед		Калорийность-987, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-136	167-00

Итого за день Калорийность-1601, Белки-61, Жиры-48,
Углеводы-211 **275-00**



А. И. Игнатьева
Калькулятор

У. И. Игнатьева
Заведующая