

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</small>	Калорийность-167, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	65-67
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-45
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
85	Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	14-22
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-109	108-00
<u>Обед</u>			
110	Салат из свежих помидоров с кукурузой <small>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-4	31-07.
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, куры, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	26-64
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7	49-59
180	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	21-86
200	Кисель из свежих ягод <small>смородина св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
60/50	Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-47	14-22
Итого за Обед		Калорийность-1006, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-119	167-00
Итого за день		Калорийность-1740, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-228	275-00



Калькулятор

(Handwritten signature)

Зав. производством

(Handwritten signature)