

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100/60	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св. морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич. лук репча. масло растит. соль, масло сливочное, томатная паста.</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	48-19
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	15-11
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
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-78
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-26
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-113	108-00
Обед			
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	31-89
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая I, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	36-90
110	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-340, Белки-24, Жиры-28	63-16
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
60/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-47	13-96
Итого за Обед		Калорийность-1092, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-122	167-00
Итого за день		Калорийность-1824, Белки-73, Жиры-64, Углеводы-235	275-00



Г.И. Айгорова

У.С.