

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100/50	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	46-82
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-57
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	13-76
114	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	19-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-739, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-116	108-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-2	31-95
250	<b>Суп с рыбными консервами</b> <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	37-08
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	68-50
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
180	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-78, Углеводы-20	7-70
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3 Углеводы-20	5-10
33	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	4-17
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-981, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-104	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1720, Белки-70, Жиры-58, Углеводы-220	275-00



Калькулятор

Заведующая