

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Птица (филе) тушеная в соусе (50/60) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-5	57-81
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
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	6-51
20	Сыр	Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5	18-35
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-83	108-00
Обед			
85	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9	12-42
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
260	Плов мясной (60/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	85-70
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-53
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-60
Итого за Обед		Калорийность-959, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-133	167-00
Итого за день		Калорийность-1 639, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-216	275-00



Директор школы

Г. Гайдарова
Калькулятор

М. И.
Заведующая