

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
260	Плов мясной (60/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-416, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-46	85-70
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-76
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	6-07
Итого за Завтрак		Калорийность-640, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-85	108-00
Обед			
120	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-16	13-16
250/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	31-08
100/50	Котлеты, биточки (особые)с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-296, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	88-48
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-57
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-65
Итого за Обед		Калорийность-1 103, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-146	167-00
Итого за день		Калорийность-1743, Белки-67, Жиры-61, Углеводы-231	275-00



А.И. Калькулятор
Калькулятор

М.И. Заведующая
Заведующая