

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------

Завтрак

100	Птица (филе) тушеная в соусе <i>филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	56-44
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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
22	Сыр	Калорийность-75, Белки-6, Жиры-6	19-86
Итого за Завтрак		Калорийность-645, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-80	108-00


Обед

85	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	12-45
250/12,5	Суп из овощей с мясом <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	32-13
250	Плов мясной (60/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	85-98
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
Итого за Обед		Калорийность-977, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-133	167-00

Итого за день

Калорийность-1622, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-213

275-00


Директор школы




Калькулятор


Заведующая производством