

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 (50/50) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, 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

90	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	13-15
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
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	84-91
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	6-55
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-64
Итого за Обед		Калорийность-988, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-135	167-00

Итого за день Калорийность-1633, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-215 **275-00**



Директор школы

А.И. Айорова
Калькулятор

У.И. С.
Заведующая