

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты рыбные любительские <small>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-6	41-00
50	Соус томатный с овощами <small>масло сливочное, томатная паста, мука, морковь, лук репчатый, сахар, соль</small>	Калорийность-656, Белки-11, Жиры-37, Углеводы-69	6-03
180	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-49	17-57
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-76
107	Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	18-00
Итого за Завтрак		Калорийность-1 407, Белки-36, Жиры-55, Углеводы-191	108-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-3	25-56
250	Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</small>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-87
100	Птица запеченная <small>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</small>	Калорийность-160, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7	68-50
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42	12-50
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-85
47	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-16
Итого за Обед		Калорийность-1 009, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-140	167-00
Итого за день		Калорийность-2 416, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-331	275-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством