

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100/40	Котлеты с соусом томатным с овощами <small>свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</small>	Калорийность-259, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-12	67-06
180	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	18-36
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-25	18-29
Итого за Завтрак		Калорийность-817, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-96	108-00

Обед

95	Салат из свежих помидоров с кукурузой <small>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	26-84
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15	28-58
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-163, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	49-95
180	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	23-50
200	Кисель из свежих ягод <small>смородина св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-67
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-58
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-88
Итого за Обед		Калорийность-902, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-112	167-00

Итого за день Калорийность-1719, Белки-61, Жиры-68, Углеводы-208 **275-00**



С.И. Калькулятор
Калькулятор

У.И. Заведующая производством
Заведующая производством