

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
255	Плов мясной (55/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-60	69-24
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
18/10	Сыр/масло	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-13	28-61
Итого за Завтрак		Калорийность-763, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-100	108-00
<u>Обед</u>			
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12	12-60
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	31-65
85/30	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-237, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-7	75-91
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	13-67
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-57
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-87
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-139	167-00
Итого за день		Калорийность-1730, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-239	275-00



Л. И. Айорова
Калькулятор

У. И. И.
Заведующая производством