

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-42
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	18-37
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
65	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-64 Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	24-41

Итого за Завтрак Калорийность-696, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-102 **108-00**

Обед

60	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-4	25-29
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	22-26
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-153, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	51-33
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	41-60
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	7-20
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

Итого за Обед Калорийность-904, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-110 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 600, Белки-59, Жиры-51, Углеводы-212 **275-00**



Л. Яковлева

Учед