

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Макароны с сыром (160/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-31	43-25
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
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
90	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	33-85
Итого за Завтрак		Калорийность-605, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-91	108-00
Обед			
80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-6	13-60
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	49-86
95/30	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощами <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-239, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-14	53-17
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-37
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	6-98
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-29
Итого за Обед		Калорийность-1 078, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-144	167-00
Итого за день		Калорийность-1683, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-235	275-00
		<i>Калькулятор</i>	<i>Заведующая производством</i>

