

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
90/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-9	48-36
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	17-58
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
85	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	31-91
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-105	108-00
Обед			
90	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11	14-17
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 20гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	46-28
100/50	Котлеты, биточки, шницели припущенные (филе кур) с соусом томатным с <i>филе кур, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-259, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-13	59-79
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
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-71
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-999, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-141	167-00
Итого за день		Калорийность-1672, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-246	275-00



Г. И. Игнатьева
Калькулятор

У. И. Игнатьева
Заведующая производством