

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Суп молочный с крупой гречневой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-295, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-54	36-56
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-80
65	Бутер чиз <i>булочка сдобная, сыр</i>	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33	39-38
80	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	29-26
Итого за Завтрак		Калорийность-615, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-120	108-00
<u>Обед</u>			
90	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	13-93
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	38-85
100	Котлета по-хлыновски <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука, соль, яйцо</i>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-8	57-75
180	Рагу из овощей <i>картофель, соус томатный дп, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16	29-80
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-931, Белки-32, Жиры-48, Углеводы-111	167-00
Итого за день		Калорийность-1 546, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-231	275-00



Калькулятор

Заведующая производством