

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

180	Макароны с сыром(150/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	47-15
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-95
40/10	Хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-25	24-27
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	37-53
Итого за Завтрак		Калорийность-664, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-96	155-00

Обед

55	Огурец свежий нарезка <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-14, Углеводы-2	24-35
220	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные (25 грамм) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-14	48-47
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	62-87
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11	22-64
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-947, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-93	185-00

Итого за день Калорийность-1 611, Белки-74, Жиры-69,
Углеводы-189 **340-00**



Л.И.Иванова
Калькулятор

У.И.Иванова
Заведующая производством