

Школа (Школа старшие)

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

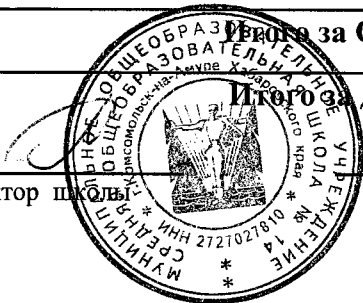
Завтрак

120	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (70/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4	67-62
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	29-04
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	16-19
82	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	30-86
Итого за Завтрак		Калорийность-807, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-107	155-00

Обед

80	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	39-66
250	Щи из свежей капусты вегетарианские <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	17-94
105	Фишбол с соусом(75/30) <i>филе минтая св, хлеб пшен, лук реп, масло раст, мука, яйцо,масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-142, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	59-02
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	37-24
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Углеводы-22	17-73
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-55
45	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-86
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-100	185-00
Итого за день		Калорийность-1607, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-207	340-00

Директор школы



Калькулятор

Заведующая производством