

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
260	Плов мясной (200/60) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-402, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-43	78-61
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
18	Сыр	Калорийность-61, Белки-5, Жиры-5	18-10
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-83	108-00
Обед			
50	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	20-98
250/10	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости) макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	28-99
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	50-92
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	42-46
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-97, Углеводы-22	15-57
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-29	8-08
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-95	167-00
Итого за день		Калорийность-1 358, Белки-56, Жиры-46, Углеводы-178	275-00



Директор школы

С. С. Сидорова
Калькулятор

Заведующая производством