

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) <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</small>	Калорийность-177, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-5	67-62
180	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	26-77
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
135	Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-30	50-46
Итого за Завтрак		Калорийность-791, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-119	155-00
Обед			
110	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	16-79
250/20	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	46-86
110	Котлета по-хлыновски <small>свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука, соль, яйцо</small>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-6	63-53
180	Рагу из овощей <small>картофель, соус томатный дп, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16	29-80
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-03
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-32
Итого за Обед		Калорийность-995, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-121	185-00
Итого за день		Калорийность-1 786, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-240	340-00



З.И.Игорова
Калькулятор

И.И.И
Заведующая производством