

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Суп молочный с крупой рисовой <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	36-97
-	Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-212, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3	51-94
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
60	Батон нарезной	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	11-02
10/20	Масло сливочное, сыр <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-13	48-62

Итого за Завтрак

Калорийность-736, Белки-28, Жиры-37,
Углеводы-70 **155-00**

Обед

80	Салат из белокочанной капусты <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	14-01
100	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, мясо курицы (без кости), морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	33-89
150	Мясо в кисло-сладком соусе <small>свинина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-397, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-15	87-20
180	Макаронные изделия отварные (спагетти) <small>спагетти, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42	22-91
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

Итого за Обед

Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-42,
Углеводы-146 **185-00**

Итого за день

Калорийность-1858, Белки-74, Жиры-79,
Углеводы-216 **340-00**



А.И. Сидорова
Калькулятор

У.И.И.
Заведующая производством