

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

110	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	59-57
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	26-77
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
207	Фрукт	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	58-51

Итого за Завтрак

Калорийность-782, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-104 **155-00**

Обед

95	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	45-05
250/20	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	46-86
250	Голубцы ленивые (масса) (50/200) <i>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-326, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-16	66-42
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-880, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-101 **185-00**

Итого за день

Калорийность-1 662, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-205 **340-00**



Л. Г. Сидорова
Калькулятор

Л. Г. Сидорова
Заведующая производством