

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

110	Биточки по-белорусски <i>свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-302, Белки-17, Жиры-17 Углеводы-2	66-37
130	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, кукуруза консервированная, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-313, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-38	31-28
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
50	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
134	Фрукт	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-27	46-06

Итого за Завтрак

Калорийность-853, Белки-28, Жиры-33,
Углеводы-107 **155-00**

Обед

80	Салат из свежей капусты с кукурузой <i>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, морковь, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	13-60
100/120	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18	33-87
100/40	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом <i>печень говяжья замор, мука, морковь, масло растит, яйцо, масло слив, томатная паста, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-15	60-11
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	44-69
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
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-974, Белки-39, Жиры-38,
Углеводы-122 **185-00**

Итого за день

Калорийность-1827, Белки-67, Жиры-71,
Углеводы-229 **340-00**



Л.И.Иванова
Калькулятор

З.К.С.
Заведующая производством