

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	Калорийность-302, Белки-17, Жиры-17 Углеводы-2	66-37
-----	------------------------------	---	--------------

свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо

Рис с овощами	Калорийность-313, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-38	31-28
----------------------	--	--------------

... репчатый, **кукуруза** консервированная, масло растительное, масло сливочное, соль

С шиповником Калорийность-63, Углеводы-15 **3-94**

рис. 7. ащювник сушеный, чай черный

Хлеб пшеничный Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **7-35**

Угоб тиеничный

134 **Фрукт (яблоко)** 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 кुकрузой	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	13-60
----	---	---	--------------

капуста белокочанная, кукуруза консервированная, морковь, масло растительное, сахар

Пшеница домашняя Калорийность-169, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18 **33-87**

различные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло сливочное

Паштеты из печени по- Калорийность-251, Белки-18, Жиры-14, **60-11**
варенные Углеводы-15

Куниевски с соусом

лечень говяжьей замор, мука, морковь, масло растит, яйцо, масло слив, томатная паста, лук реп, сахар, соль

Картофельное пюре	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	44-69
--------------------------	---	--------------

детенышей, молоко, масло сливочное, соль

Компот из свежих яблок Калорийность-87, Углеводы-22 **17-73**

яблони, сахар

50 Хлеб пшеничный Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **7-35**

50 **Хлеб пшаной** Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, **7-65**

Второй 18

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**

Углеводы-229
П. Киселёва
Калькулятор

Заведующая производством

