

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Плов мясной (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	86-86
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
75	Бутер чиз с маслом сливочным <i>булочка сдобная, сыр, масло сливочное (50/10/15)</i>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	64-20
Итого за Завтрак		Калорийность-708, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-84	155-00
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	15-55
250/20	Суп из овощей с курицей <i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9	41-57
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	51-04
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	44-69
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
58	Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Углеводы-29	8-14
58	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	8-44
Итого за Обед		Калорийность-892, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-119	185-00
Итого за день		Калорийность-1 600, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-203	340-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая производством