



Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Биточки по-белорусски <i>свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-14 Углеводы-2	60-39
150	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-32	27-18
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	4-49
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
112	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	55-59
Итого за Завтрак		Калорийность-799, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-99	155-00
<u>Обед</u>			
250/12,5	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	33-81
115/35	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-247, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15	87-53
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	26-79
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14	6-35
Итого за Обед		Калорийность-995, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-138	185-00
Итого за день		Калорийность-1794, Белки-67, Жиры-59, Углеводы-237	340-00
 _____ Директор школы		_____ Калькулятор	 _____ Заведующая производством