

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

115	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (65/50) <i>филе куринное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-137, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-4	58-08
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-49	25-04
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	4-49
75	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-318, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-26	67-39

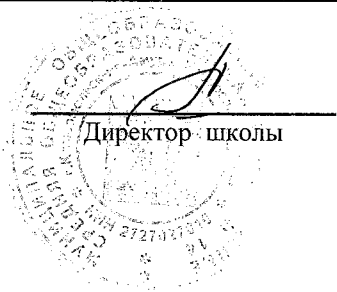
Итого за Завтрак Калорийность-813, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-95 **155-00**

Обед

42	Овощи натуральные помидор свежие	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-89
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	34-50
110	Фишбол с соусом (80/30) <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-153, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-11	72-06
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	25-48
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-07
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12

Итого за Обед Калорийность-737, Белки-32, Жиры-8, Углеводы-129 **185-00**

Итого за день Калорийность-1 550, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-224 **340-00**



Директор школы

Л. Феофанова
Калькулятор

У.С.К.
Заведующая производством