

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
80	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-3	52-01
100	Птица запеченная голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	59-30
180	Каша гречневая крупя гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	22-14
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	14-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-867, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-103	155-00
<u>Обед</u>			
55	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	36-19
250/12,5	Суп Кудрявый картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана 15%, морковь, масло растительное, яйцо, соль	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	51-52
250	Плов мясной (свинина) (50/200) свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	70-52
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-91
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-22
Итого за Обед		Калорийность-985, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-142	185-00
Итого за день		Калорийность-1 852, Белки-75, Жиры-65, Углеводы-245	340-00



Л. Саидорова
Калькулятор

М. К.
Заведующая производством