

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Каша Дружба <i>крупя рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	39-11
75	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-18	52-28
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
123	Фрукт свежий (Яблоко)	Калорийность-76, Углеводы-18	56-23
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-82	155-00

Обед

60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-41, Белки-2, Углеводы-7	37-28
250	Суп картофельный с крупой (гречневая) с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	29-52
100	Чахохбили из кур <i>филе куринное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-02
Итого за Обед		Калорийность-801, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-142	185-00

Итого за день Калорийность-1450, Белки-44, Жиры-57,
Углеводы-224 **340-00**



И.И. Айдарова
Калькулятор

И.И. Айдарова
Заведующая производством