

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	37-38
230	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/170) <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-307, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-31	75-01
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	39-68
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-74	155-00
Обед			
85	Салат Витаминный <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9	22-95
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	43-99
100/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белок, говядина, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит.масло сливоч, томат паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-6	67-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	21-69
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1006, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-142	185-00
Итого за день		Калорийность-1 593, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-216	340-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

Л. С. Сидорова
Заведующая производством