

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	21-69
120	Соус Болоньезе <i>говядина, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-19
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
10/14	Масло сливочное, сыр	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-12	35-93
Итого за Завтрак		Калорийность-705, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-78	155-00

Обед

50	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	31-15
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16	30-42
250	Мясо духовое (50/200) <i>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-416, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-20	101-14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-02
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-861, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-103	185-00
Итого за день		Калорийность-1566, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-181	340-00



С. Г. Сидорова
Калькулятор

С. Г. Сидорова
Заведующая производством