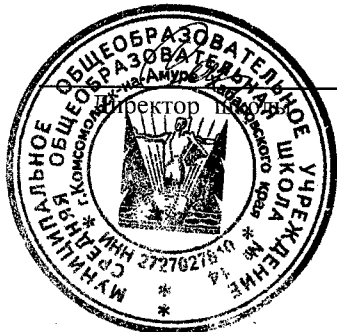


Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 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-139, Белки-4, Жиры-12 | 35-93 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-721, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-78 | 155-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 65 | Овощи натуральные Огурцы свежие | Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-2 | 40-50 |
| 250 | Суп картофельный с крупой (рисовой) с мясом курицы <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i> | Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16 | 31-30 |
| 250 | Мясо духовое (50/200) <i>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука</i> | Калорийность-416, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-20 | 88-42 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 54 | Хлеб ржаной | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 8-28 |
| Итого за Обед | | Калорийность-894, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-108 | 185-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1615, Белки-68, Жиры-64, Углеводы-186 | 340-00 |



С. Г. Шенорова
Калькулятор

Заведующая производством