

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Каша Дружба <small>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	38-64
75	Бутерброд горячий с сыром <small>(45/20/10)</small> <small>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-23	52-28
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
129	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-76, Углеводы-18	56-70

Итого за Завтрак

Калорийность-669, Белки-15, Жиры-28,
Углеводы-87 **155-00**

Обед

60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	37-28
250	Суп картофельный с крупой (гречневая) с мясом курицы <small>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	29-49
100	Чахохбили из кур <small>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</small>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	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	6-05

Итого за Обед

Калорийность-777, Белки-27, Жиры-18,
Углеводы-137 **185-00**

Итого за день

Калорийность-1446, Белки-42, Жиры-46,
Углеводы-224 **340-00**



С.И. Яковлева
Калькулятор

О.И. Яковлева
Заведующая производством