

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-17, Белки-2, Углеводы-3	37-38
240	Плов мясной (свинина) (60/180) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-423, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-48	75-01
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-68
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-706, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-92	155-00
Обед			
70	Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2	39-03
250	Свёкольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	30-59
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
160	Капуста тушенная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	36-23
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-902, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-81	185-00
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-62, Жиры-73, Углеводы-173	340-00



Л. Яковлева
Калькулятор

В. Яковлева
Заведующая производством