

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	19-64
120	Соус Болоньезе <i>свинина, говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-72
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
40	Масло сливочное, сыр	Калорийность-129, Белки-4, Жиры -12	37-45
Итого за Завтрак		Калорийность-711, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-78	155-00
Обед			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	37-38
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), крупа рисовая, масло растительное</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16	31-81
250	Мясо духовое (свинина) (50/200) <i>картофель, свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука</i>	Калорийность-432, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24	90-89
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-42
Итого за Обед		Калорийность-906, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-113	185-00
Итого за день		Калорийность-1617, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-191	340-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

В. В. Сидорова
Заведующая производством