

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное,</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31 <i>сахар, соль</i>	35-60
75	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-23	45-78
200	Чай с медом <i>чай черный, мед</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	29-15
115	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	44-47
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-84	155-00
<u>Обед</u>			
38	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-1	23-70
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 12 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	32-13
120	Чахохбили из кур <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	87-52
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-50
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
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-950, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-139	185-00
Итого за день		Калорийность-1606, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-223	340-00



Саз
Калькулятор

Мухоморова
Заведующая производством