

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	19-64
120	Соус Болоньезе <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	106-64
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
10/15	Масло сливочное, сыр	Калорийность-126, Белки-4, Жиры -12	32-53
Итого за Завтрак		Калорийность-708, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-78	170-00
<u>Обед</u>			
50	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	31-15
250	Борщ <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 12 гр курицы (без кости), масло</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-14	30-54
130	Биточки рыбные с соусом(100/30) <i>филе минтая св, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-16	65-18
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	54-09
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
49	Хлеб ржаной	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-54
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-125	205-00
Итого за день		Калорийность-1561, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-203	375-00



С.А. Шиворова
Калькулятор

Шиворова
Заведующая производством