

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	31-16
260	Плов с мясом (70/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	73-34
48	Батон нарезной <i>Батон нарезной</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-18
15/20	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-173, Белки -5, Жиры-17	48-94
200	Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	7-38
Итого за Завтрак		Калорийность-815, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-91	170-00
<u>Обед</u>			
90	Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	50-08
250	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	32-84
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23	58-14
180	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-82, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6	41-65
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	6-26
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-88
Итого за Обед		Калорийность-886, Белки-37, Жиры-45, Углеводы-88	205-00
Итого за день		Калорийность-1701, Белки-66, Жиры-82, Углеводы-179	375-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

В. В. Сидорова
Заведующая производством