

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-14
180	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	22-32
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	19-44
136	Фрукт (яблоко светлее)	Калорийность-63, Углеводы-15	59-82
Итого за Завтрак		Калорийность-859, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-96	170-00
<u>Обед</u>			
110	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-7	26-65
250	Суп-лапша домашняя с курицей <i>Макаронные изделия яичные (лапша), масло растительное, лук репчатый, мясо курицы 20гр (без кости)</i>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	29-32
120/50	Котлеты домашние с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, том. паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-331, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-19	92-42
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-49
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
57	Хлеб пшеничный	Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-29	8-35
57	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-74
Итого за Обед		Калорийность-1 243, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-152	205-00
Итого за день		Калорийность-2102, Белки-79, Жиры-89, Углеводы-248	375-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

О. В. Сидорова
Заведующая производством