

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 манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-256, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	39-54
145	Фритатта с ветчиной и сыром <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-279, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-4	102-49
200	Чай с лимоном <small>сахар, чай черный, лимон свежий</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	7-38
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-59
Итого за Завтрак		Калорийность-791, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-81	170-00
<u>Обед</u>			
50	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-1	31-15
250	Суп-лапша домашняя <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 12 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-147, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-16	22-34
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-205, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-6	72-49
180	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	54-09
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-13
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-877, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-120	205-00
Итого за день		Калорийность-1668, Белки-76, Жиры-63, Углеводы-201	375-00



С.И. Айдарова
Калькулятор

В.И. Сидоров
Заведующая производством