

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 куриная, 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 свежее) | 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. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством