

Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 50 | Яйцо вареное | Калорийность-80, Углеводы-20 | 21-85 |
| 250 | Каша рисовая молочная <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | 52-65 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 7-38 |
| 50 | Батон | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 9-60 |
| 10 | Сыр | Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4 | 12-96 |
| 149 | Фрукт свежий (мандарин) | Калорийность-63, Углеводы-15 | 65-56 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-720, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-107 | 170-00 |
| Обед | | | |
| 75 | Овощи натуральные соленые <i>огурец консервированный</i> | Калорийность-13, Углеводы-2 | 63-54 |
| 250 | Суп картофельный с крупой с курицей <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло</i> | Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-20 | 32-42 |
| 250 | Мясо духовое (свинина) (50/200) <i>свинина, картофель, масло растит., мука, томатная паста, морковь, лук реп, соль</i> | Калорийность-432, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24 | 84-73 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 51 | Хлеб пшеничный | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26 | 7-51 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 7-65 |
| Итого за Обед | | Калорийность-935, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-116 | 205-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 655, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-223 | 375-00 |



Л. С. Сорова
Калькулятор

В. С. Сорова
Заведующая производством