

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное.</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	35-60
75	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-23	45-78
200	Чай с медом <i>чай черный, мед</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	29-15
115	Фрукт (яблоко запечен.)	Калорийность-63, Углеводы-15	59-47
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-84	170-00
<u>Обед</u>			
40	Овощи натуральные <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-1	28-04
250	Борщ с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 12 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	32-36
120	Чахохбили <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	87-52
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-50
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
51	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-87
Итого за Обед		Калорийность-950, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-139	205-00
Итого за день		Калорийность-1606, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-223	375-00



А.С. Смирнова
Калькулятор

А.С. Смирнова
Заведующая производством