

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
135	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-23	93-51
50	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	12-66
250	Суп молочный <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	27-93
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-94
60	Батон	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	11-52
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	19-44
Итого за Завтрак		Калорийность-771, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-107	170-00
Обед			
60	Овощи натуральные соленые <i>огурец консервированный</i>	Калорийность-13, Углеводы-2	45-97
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	20-52
240	Мясо духовое (50/190) <i>говядина, картофель, масло растит, мука, томатная паста, морковь, лук реп. соль</i>	Калорийность-432, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24	114-70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-08
Итого за Обед		Калорийность-926, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-114	205-00
Итого за день		Калорийность-1697, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-123	375-00



Л. И. Калюкова
Калькулятор

Л. И. Калюкова
Заведующая производством