

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	17-76
120	Соус Болоньезе <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	103-76
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
60	Батон нарезной	Калорийность-157, Белки-5, Жиры -1, Углеводы-31	11-52
10/15	Масло сливочное, сыр	Калорийность-123, Белки-4, Жиры -12	33-17
Итого за Завтрак		Калорийность-744, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-84	170-00
<u>Обед</u>			
120	Салат из свежих овощей <i>огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-3	33-41
250	Борщ <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 20 гр говядины, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-14	43-61
140	Биточки рыбные с соусом(110/30) <i>филе минтая св, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-16	69-82
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	30-83
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	13-03
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-95
Итого за Обед		Калорийность-920, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-124	205-00
Итого за день		Калорийность-1664, Белки-65, Жиры-66, Углеводы-208	375-00



Л. Яковлева
Калькулятор

Л. Яковлева
Заведующая производством