

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи натуральные <i>помидор свежие</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-1	16-67
220	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/160) <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-413, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	72-89
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
50/10	Батон с сыром <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-26	21-46
170	Фрукт свежий (груша)	Калорийность-63, Углеводы-15	56-23
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-97	170-00
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные <i>огурец свежий</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-2	26-14
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 20 гр(без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	38-45
120/50	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белокоч, говядина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, масло сл. том. паста, лука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-293, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-13	72-86
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	17-76
200	Компот со смородиной <i>смородина свежая мороженая 20гр, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	33-17
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-144, Белки-4, Углеводы-31	8-97
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1 092, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-121	205-00
Итого за день		Калорийность-1 804, Белки-75, Жиры-52, Углеводы-218	375-00



Л. Семеновна
Калькулятор

А. Косов
Заведующая производством