

Меню (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
250	Плов мясной (свинина) свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	83-18
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
10	Масло сливочное масло сливочное, сыр	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
15	Сыр	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15-41
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
155	Фрукт (98.00 кб)	Калорийность-63, Углеводы-15	33-42
Итого за Завтрак		Калорийность-832, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-107	170-00

Обед

100	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	9-88
250	Суп-лапша по домашнему с мясом курицы мясо курицы (без кости) 12,5 гр, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло растительное	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18	26-30
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 70/70 филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-167, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-7	85-04
180	Картофельное пюре картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	25-02
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
	Фрукт	Калорийность-63, Углеводы-15	32-48
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-132	205-00
Итого за день		Калорийность-1 787, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-239	375-00



Генеральный директор

Завтрак