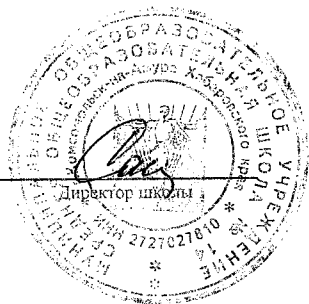


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	11-51
120	Соус Болоньезе (говядина) 120 <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	125-42
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
50/10/15	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-25	30-32
Итого за Завтрак		Калорийность-676, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-71	170-00
Обед			
100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	17-99
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы <i>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7	26-78
100/30	Котлета по-хлыновски с соусом томатным с овощами <i>говядина, картофель, лук реп., свинина, масло раст., мука, соль, яйцо, масло сл., томат. паста, морковь, сахар,</i>	Калорийность-194, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-7	118-60
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	16-06
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-94
Итого за Обед		Калорийность-1013, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-131	205-00
Итого за день		Калорийность-1 689, Белки-69, Жиры-67, Углеводы-202	375-00



Калькулятор

Заведующий производством