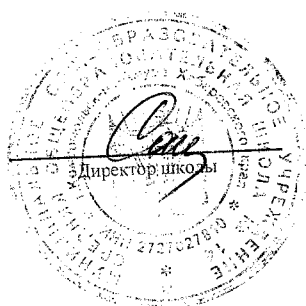


## Школа (Школа старшие)

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                   |                                                                                |                               |
| 100/50                  | <b>Котлета куриная с томатным соусом</b><br>макаронные изделия, масло сливочное, соль                                                             | Калорийность-174. Белки-7, Жиры-1.<br>Углеводы-35                              | 87-35                         |
| 180                     | <b>Рис с овощами</b><br>крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук репчатый, кукуруза консервированная, соль                                 | Калорийность-246. Белки-5, Жиры-7.<br>Углеводы-41                              | 13-94                         |
| 200                     | <b>Чай с шиповником</b><br>сахар, шиповник сушеный, чай черный                                                                                    | Калорийность-63, Углеводы-16                                                   | 3-79                          |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                             | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25                                         | 7-35                          |
| 180                     | <b>Фрукт (банан)</b>                                                                                                                              | Калорийность-71. Углеводы-15                                                   | 57-57                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                   | Калорийность-672. Белки-16, Жиры-8.<br>Углеводы-132                            | 170-00                        |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                   |                                                                                |                               |
| 60                      | <b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>                                                                                                            | Калорийность-11, Белки-1. Углеводы-2                                           | 15-68                         |
| 250                     | <b>Суп гороховый с мясом курицы 250</b><br>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5гр, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8.<br>Углеводы-19                              | 29-36                         |
| 220                     | <b>Жаркое по-домашнему (говядина)</b><br>картофель, говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, петрушка                    | Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23.<br>Углеводы-17                            | 151-53                        |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br>сухофрукты, сахар                                                                                           | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27                                         | 9-38                          |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                             | Калорийность-118. Белки-4, Углеводы-25                                         | 7-35                          |
| 48                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                | Калорийность-84. Белки-3, Жиры-1. Углеводы-16                                  | 7-38                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                   | Калорийность-887, Белки-41, Жиры-32,<br>Углеводы-106                           | 205-00                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                   | Калорийность-1 559. Белки-57, Жиры-40.<br>Углеводы-238                         | 375-00                        |



Калькулятор

Заведующий производством