

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
250	Плов мясной (свинина) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	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 <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
15	Сыр	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	15-41
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
102	Фрукт /яблоки/	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 <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	9-88
250/20	Суп-лапша по домашнему с мясом курицы <i>мясо курицы (без кости) 20 гр, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло раст.</i>	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-18	37-13
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 70/70 <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-167, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-7	85-04
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	25-02
200	Компот из смородины <i>смородина свежемороженая 20гр, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-17
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	7-11
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-920, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-122	205-00
Итого за день		Калорийность-1 752, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-229	375-00



Калькулятор

Заведующий производством