


**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль (60/60)</i>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	65-54
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	17-45
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
85	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	14-35
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-718, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-108	108-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров с кукурузой</b> <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-133, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	28-25
250/12,5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, кури, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	26-64
170	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (85/85)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	52-69
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-22
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
53/53	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-58
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-949, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-117	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 667, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-225	275-00
 Директор школы		Калькулятор	 Заведующая производством