

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
260	<b>Плов мясной (60/200)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-389, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-42	<b>83-56</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>4-29</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>6-37</b>
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	<b>13-78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-82	<b>108-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
120	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-16	<b>13-16</b>
250/12,5	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	<b>31-10</b>
100/50	<b>Котлеты, биточки (особые) с соусом томатным с</b> <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-296, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	<b>87-90</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>12-50</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>8-56</b>
54/54	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	<b>13-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1115, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-148	<b>167-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1734, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-230	<b>275-00</b>



Директор школы

Калькулятор

Заведующая