

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
260	<b>Плов мясной (60/200)</b> <i>свинина, крупа рисовая 1, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-389, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-42	83-50
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
17	<b>Сыр</b>	Калорийность-58, Белки-5, Жиры-5	15-66
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-625, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-82	108-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	10-97
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	31-10
100/35	<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-285, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-9	86-08
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-51
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 080, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-144	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1705, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-226	275-00
		<i>Калькулятор</i>	<i>Заведующая</i>

