

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
260	Плов мясной (60/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-416, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-46	83-34
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
16	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	14-00
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-86	108-00
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	10-97
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	16-49
115/50	Котлеты, биточки (особые)с <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-340, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-10	100-18
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27	6-63
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-71
Итого за Обед		Калорийность-1110, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-148	167-00

Итого за день Калорийность-1759, Белки-64, Жиры-57, **275-00**
Углеводы-234



Директор школы

А. И. Горюнова
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая