

## Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--|----------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------|

Завтрак

|                         |   |  |        |
|-------------------------|---|--|--------|
| 100                     | <b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/50)</b><br><i>филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i> | Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3  | 56-44  |
| 180                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35   | 12-50  |
| 200                     | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко, сахар, чай черный</i>  | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17    | 12-83  |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25           | 6-37   |
| 22                      | <b>Сыр</b>  | Калорийность-75, Белки-6, Жиры-6                 | 19-86  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-645, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-80 | 108-00 |

Обед

|                      |   |  |        |
|----------------------|---|--|--------|
| 85                   | <b>Салат из свеклы с сыром</b><br><i>свекла, масло растительное, сыр</i>  | Калорийность-112, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10     | 12-45  |
| 250/12,5             | <b>Суп из овощей с мясом</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9      | 32-13  |
| 250                  | <b>Плов мясной (60/190)</b><br><i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>   | Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49   | 85-98  |
| 200                  | <b>Кисель из свежих ягод</b><br><i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>  | Калорийность-87, Углеводы-22                       | 23-62  |
| 50                   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25             | 6-37   |
| 50                   | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18      | 6-45   |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Калорийность-977, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-133  | 167-00 |
| <b>Итого за день</b> |   | Калорийность-1622, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-213 | 275-00 |



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством