

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100/50	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	46-98
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	17-57
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-68
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-76
105	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	17-72

**Итого за Завтрак** Калорийность-734, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-108 **108-00**

Обед

80	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1	25-36
250	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	68-50
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

**Итого за Обед** Калорийность-1 024, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-117 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1758, Белки-71, Жиры-56, Углеводы-225 **275-00**

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством