

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
140	<b>Птица (голень) тушеная в соусе (100/40)</b> <i>голень куриная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-10	74-87
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>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-25	7-17
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-573, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-85	108-00
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10	12-42
250/12,5	<b>Суп из овощей с мясом</b> <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	31-52
250	<b>Плов мясной (60/190)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	85-04
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-67
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-53
52	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-82
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-980, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-135	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 553, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-220	275-00



Калькулятор

Заведующая производством