

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	<b>Плов мясной (60/190)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-367, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-41	85-36
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-41, Белки-3, Жиры-3	11-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-81	108-00

Обед

90	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-14	9-85
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	32-61
100/50	<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-289, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9	88-79
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
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	7-19
49	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-50
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 053, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-142	167-00

**Итого за день** Калорийность-1640, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-223 **275-00**



*Г. Гайдарова*  
Калькулятор

*Чел*  
Заведующая производством