

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

260	<b>Плов мясной</b> (200/60) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-402, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-43	<b>78-61</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	<b>15-59</b>


**Итого за Завтрак** Калорийность-635, Белки-27, Жиры-21,  
Углеводы-83 **108-00**

Обед

120	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-9	<b>24-28</b>
250/20	<b>Бульон куриный с гренкой</b> <i>куры, хлеб пшеничный, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, петрушка, соль, яйцо</i>	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	<b>31-48</b>
260	<b>Жаркое с печеню</b> (60/200) <i>картофель, печень, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-362, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-49	<b>73-55</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>22-69</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>

**Итого за Обед** Калорийность-948, Белки-36, Жиры-43,  
Углеводы-133 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1 583, Белки-63, Жиры-64,  
Углеводы-216 **275-00**

  
Директор школы

  
Калькулятор

  
Заведующая производством