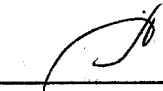
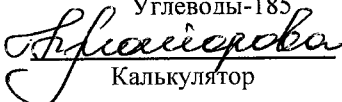
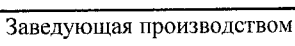


## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Макароны с сыром</b> (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-31	36-26
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
120	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	43-35
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-625, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-97	108-00
<b>Обед</b>			
70	<b>Салат из свежих овощей</b> <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	16-86
220	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыб. сайра натуральная с добавлением масла(20гр), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-14	46-65
90	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-23	56-58
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11	22-63
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	11-67
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
34	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	5-26
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-930, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-88	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 555, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-185	275-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая производством