
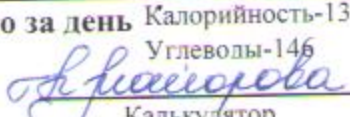



## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50)</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-38
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	29-04
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	3-94
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
14	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	14-04
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-611, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-60	108-00
<b>Обед</b>			
50	<b>Огурец свежий нарезка</b>	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-1	20-85
250	<b>Щи из свежей капусты вегетарианские</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	17-94
105	<b>Фишбол с соусом томатным с овощами (75/30)</b> <i>филе минтая св, хлеб пш, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том пюре, мука, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15	59-02
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16	42-46
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-22	17-73
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-15	4-41
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-59
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-717, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-86	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1328, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-146	275-00
 Директор школы		 Калькулятор	 Заведующая производством

