

## Школа (Школа старшие)

	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>		
100 <b>Макароны с сыром (150/30)</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	<b>60-77</b>
50 <b>Яйца вареные</b>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	<b>17-10</b>
200 <b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>28-95</b>
50 <b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
110 <b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	<b>40-83</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>155-00</b>
<b>Обед</b>		
150 <b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста замороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	<b>15-22</b>
100 <b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	<b>38-85</b>
110 <b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-354, Белки-24, Жиры-29	<b>69-16</b>
180 <b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>29-04</b>
100 <b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>17-73</b>
50 <b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
100 <b>Чай зеленый</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>340-00</b>



*Л. С. Серова*  
Калькулятор

*Улья*  
Заведующая производством