

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Каша Дружба</b> <i>крупя рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	38-64
75	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-18	52-28
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
123	<b>Фрукт свежий</b>	Калорийность-76, Углеводы-18	56-70

**Итого за Завтрак** Калорийность-649, Белки-16, Жиры-29,  
Углеводы-82 **155-00**

**Обед**

60	<b>Овощи натуральные</b> <b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-41, Белки-2, Углеводы-7	37-28
250	<b>Суп картофельный с крупой</b> <b>(гречневая) с мясом курицы</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	29-49
100	<b>Чахохбили из кур</b> <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	<b>Макаронные изделия</b> <b>отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <b>(клубника)</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-05
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-801, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-142	<b>185-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1450, Белки-44, Жиры-57,  
Углеводы-224 **340-00**



*А.И.Иванова*  
Калькулятор

*И.И.Иванов*  
Заведующая производством