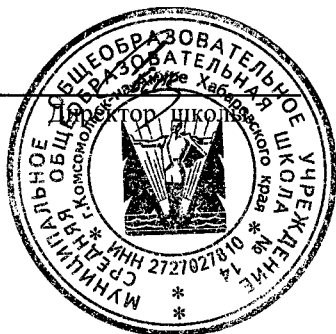


**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	<b>37-38</b>
230	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/170)</b> <i>филе куриное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-307, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-31	<b>75-01</b>
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-26	<b>39-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-587, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-74	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9	<b>22-95</b>
250	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	<b>43-99</b>
100/30	<b>Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами</b> <i>капуста белок, говядина, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит., масло сливоч., томат паста, мука,</i>	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-6	<b>67-25</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>21-69</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	<b>14-12</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-17	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1006, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-142	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 593, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-216	<b>340-00</b>



*С. Сидорова*  
Калькулятор

*Сидорова*  
Заведующая производством