

## 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-10, Белки-1, Углеводы-2	37-38
230	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/170)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-307, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-31	75-01
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-68
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-583, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-74	155-00
<b>Обед</b>			
65	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7	17-39
250	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-21	43-99
100/30	<b>Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами</b> <i>капуста белок, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит.,масло сливоч, томат паста, мука, морковь,</i>	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-6	74-80
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	21-69
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-25	5-88
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-976, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-141	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 559, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-215	340-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством