

**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-11, Белки-1, Углеводы-2	<b>37-38</b>
240	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/180)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-472, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-46	<b>77-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	<b>37-24</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-749, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-89	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	<b>26-75</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-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	<b>45-48</b>
100/50	<b>Голубцы ленивые с соус томатным с овощами</b> <i>капуста белокоч, говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст,е масло сл. том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	<b>64-01</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>19-64</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-106, Белки-4, Углеводы-23	<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-1 099, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-150	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 848, Белки-70, Жиры-65, Углеводы-239	<b>340-00</b>



*С.И. Сидорова*  
Калькулятор

*Д.И. Сидорова*  
Заведующая производством