

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></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>
120	<b>Соус Болоньезе</b> <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	<b>106-64</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>3-84</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
10/15	<b>Масло сливочное, сыр</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры -12	<b>32-53</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-78	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	<b>31-15</b>
250	<b>Борщ</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 12 гр курицы (без кости), масло</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-14	<b>30-54</b>
130	<b>Биточки рыбные с соусом(100/30)</b> <i>филе минтая св, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-16	<b>65-18</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-74	<b>54-09</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>9-15</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
49	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-54</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-853, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-125	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1561, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-203	<b>375-00</b>



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*И. С. Сидорова*  
Заведующая производством