

**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>			
60	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	<b>16-04</b>
200	<b>Плов с мясом (50/150)</b> <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	<b>106-74</b>
50	<b>Батон нарезной</b> <i>Батон нарезной</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>9-60</b>
15/20	<b>Масло сливочное, сыр</b> <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-180, Белки -5, Жиры-17	<b>32-68</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, чай черный, лимон</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>4-94</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-755, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-85	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Светофор"</b> <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	<b>28-12</b>
250	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>мясо курицы 20гр (без кости), свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	<b>38-26</b>
115	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-336, Белки-23, Жиры-27	<b>66-44</b>
180	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-82, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6	<b>24-01</b>
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>ягода смородина 20 гр, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>33-17</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-958, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-93	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1713, Белки-67, Жиры-82, Углеводы-178	<b>375-00</b>



Директор школы

*А.И.Иванова*  
Калькулятор

*И.И.Иванов*  
Заведующая производством