

**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>			
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	<b>58-17</b>
180	<b>Рис с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>19-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-75</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	<b>19-44</b>
220	<b>Фрукт (груша)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>62-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-859, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-96	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-7	<b>19-93</b>
250	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> <i>Макаронные изделия яичные (лапша), масло растительное, лук репчатый, мясо курицы 20гр (без кости)</i>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11	<b>29-13</b>
120/50	<b>Котлеты домашние с соусом томатным с овощами</b> <i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, том, паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-331, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-19	<b>90-86</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	<b>18-82</b>
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>ягода смородина, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>33-17</b>
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	<b>6-61</b>
42	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	<b>6-48</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1188, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-141	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2047, Белки-77, Жиры-89, Углеводы-237	<b>375-00</b>



*С. С. Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством