

**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>			
250	<b>Каша Дружба</b> <i>крупя рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	35-88
75	<b>Бутерброд горячий с сыром</b> <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-23	45-78
200	<b>Чай с медом</b> <i>чай черный, мед</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	29-36
140	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	58-98
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-84	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	19-45
250	<b>Борщ с мясом</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо говядины 20гр, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	40-09
120	<b>Чахохбили</b> <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	84-95
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-82
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-954, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-140	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1610, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-224	<b>375-00</b>



*Կալկյուլյոր*  
Калькулятор

*Զ. Մանուկյան*  
Заведующая производством