

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша Дружба</b> <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	35-60
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	29-15
135	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	59-47
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-84	170-00
<b>Обед</b>			
40	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-1	28-49
250	<b>Борщ с мясом курицы</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 12 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-143, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	32-13
120	<b>Чахохбили</b> <i>филе куринное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	87-52
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-50
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
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-950, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-139	205-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1606, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-223	375-00



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*В. С. Сидорова*  
Заведующая производством