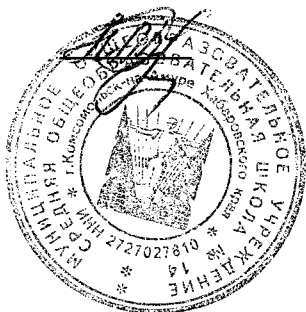


Меню (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
250	Каша Дружба <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	38-96
70	Бутерброд горячий с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр 20 гр, масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-22	34-81
200	Чай с медом <i>мед, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	29-36
	Фрукт	Калорийность-70, Углеводы-17	66-87
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-85	170-00
Обед			
60	Огурец соленый	Калорийность-8, Углеводы-1	26-57
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) 250 <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5г., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	25-48
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	68-33
200	Овощное рагу <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-23	19-63
200	Компот из смеси с/ф <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
	Фрукт	Калорийность-63, Углеводы-15	40-61
Итого за Обед		Калорийность-1085, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-123	205-00
Итого за день		Калорийность-1733, Белки-53, Жиры-77, Углеводы-208	375-00



Пед.

Зав. нр Пед.