

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

250	<b>Каша Дружба</b> крупя рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	27-35
70	<b>Омлет натуральный</b> яйцо, молоко, масло растительное, соль	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	24-81
200	<b>Кофейный напиток (молоко цельное)</b> молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
15/15	<b>Масло сливочное, сыр</b> сыр, масло сливочное	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-16	27-10

Итого за Завтрак

Калорийность-841, Белки-27, Жиры-41,  
Углеводы-110 **108-00**

Обед

100	<b>Салат из белокачанной капусты</b> капуста белокачанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	12-83
250/12,5	<b>Рассольник ленинградский с мясом</b> картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-47
260	<b>Голубцы ленивые (масса)</b> капуста белокачанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль	Калорийность-308, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-17	100-36
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b> яблоки, сахар, лимоны свежие	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82

Итого за Обед

Калорийность-906, Белки-33, Жиры-39,  
Углеводы-110 **167-00**

Итого за день

Калорийность-1747, Белки-60, Жиры-80,  
Углеводы-220 **275-00**



*Л.И.Иванова*  
Калькулятор

*Ульянова*  
Заведующая