

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Макароны с сыром (150/30)</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	36-92
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-94
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
108	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-33
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-622, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-98	108-00
<b>Обед</b>			
120	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с мороженной, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	18-60
250/20	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17	50-08
120/50	<b>Оладьи из печени по- куниевски с соусом</b> <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-17	58-60
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-34
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1163, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-149	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1785, Белки-74, Жиры-64, Углеводы-247	275-00



*Г. Г. Гайдарова*  
Калькулятор

*Ж. К. К.*  
Заведующая