

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	70-78
35	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	6-31
180	<b>Каша манная молочная</b> <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32	21-02
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-697, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-99	108-00

Обед

100	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом</b> <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9	15-24
250	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
250	<b>Азу (60/190)</b> <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-366, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-26	95-49
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
49/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	12-69
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-954, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-115	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1651, Белки-62, Жиры-65, Углеводы-214	275-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая

