

## 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> <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	70-85
40	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	7-08
180	<b>Каша манная молочная</b> <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32	20-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	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-703, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-100	108-00

Обед

100	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом</b> <small>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	15-24
250	<b>Суп с рыбными консервами</b> <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</small>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
250	<b>Азу (60/190)</b> <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</small>	Калорийность-367, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-26	95-36
200	<b>Компот из смеси сухофрукты, сахар</b>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-970, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-118	167-00

**Итого за день** Калорийность-1 673, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-218 **275-00**



*Л. И. Игнатьева*  
Калькулятор

*У. И. И.*  
Заведующая производством