

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
190	<b>Макароны с сыром (160/30)</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-31	<b>37-49</b>
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>17-10</b>
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>28-44</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>6-37</b>
110	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	<b>18-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-758, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-113	<b>108-00</b>
<b>Обед</b>			
110	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-6	<b>17-05</b>
250/20	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17	<b>50-08</b>
120/50	<b>Оладьи из печени по-кунцевски 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	<b>58-76</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	<b>18-36</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>8-56</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	<b>7-06</b>
55	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>7-13</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1177, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-154	<b>167-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1935, Белки-74, Жиры-64, Углеводы-267	<b>275-00</b>



*А.И.Иванова*  
Калькулятор

Заведующая