

Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|--------------------------|
| Завтрак | | | |
| 95 | Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small> | Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-20 | 67-31 |
| 40 | Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small> | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8 | 6-78 |
| 200 | Каша молочная геркулес <small>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-33 | 21-84 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-47 |
| 50 | Батон нарезной | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 9-60 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-737, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-102 | 108-00 |
| Обед | | | |
| 100 | Салат из свежих овощей <small>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small> | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6 | 21-50 |
| 250/12,5 | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small> | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | 28-58 |
| 90 | Котлета по-хлыновски <small>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</small> | Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5 | 62-42 |
| 180 | Рагу из овощей <small>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</small> | Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16 | 18-40 |
| 200 | Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар</small> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 8-56 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 7-65 |
| 74 | Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small> | Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16 | 12-54 |
| Итого за Обед | | Калорийность-916, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-123 | 167-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 653, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-225 | 275-00 |
| | | Калькулятор | Заведующая производством |

