

## 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	37-49
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
105	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	17-62
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-702, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-104	108-00
<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-4, Углеводы-7	17-05
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	50-13
120/45	<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-283, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-17	57-90
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 152, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-150	167-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1854, Белки-72, Жиры-56, Углеводы-254	275-00



*З.И. Майорова*  
Калькулятор

*Шел*  
Заведующая производством