

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**



С.С. Сидорова
Калькулятор

У.С.С.
Заведующая производством