

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

90	Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-19	63-99
40	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	7-20
210	Каша молочная геркулес <small>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-35	24-08
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-93
Итого за Завтрак		Калорийность-723, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-101	108-00

Обед

70	Салат из свежих овощей <small>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	20-22
250	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	22-25
90	Котлета по-хлыновски <small>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</small>	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	67-61
180	Рагу из овощей <small>картофель, морковь, соус томатный оп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16	30-25
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-861, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-104	167-00

Итого за день Калорийность-1 584, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-205 **275-00**



С. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. Сидорова
Заведующая производством