

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 <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-20	63-99
45	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	8-10
200	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-280, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	23-26
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
51	Батон нарезной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-85
Итого за Завтрак		Калорийность-731, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-105	108-00

Обед

70	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7	16-01
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные саира натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 15 грамм)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	39-94
210	Азу (60/150) <i>картофель, свинина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-367, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-26	83-57
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-75
53	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-06
Итого за Обед		Калорийность-942, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-118	167-00

Итого за день Калорийность-1 673, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-223 **275-00**



Г. И. Игнатьева
Калькулятор

У. И. Игнатьева
Заведующая производством