

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

230	<b>Каша молочная пшено</b> <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-312, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-51	<b>41-50</b>
100	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-921, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>40-03</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>9-60</b>
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3	<b>10-42</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-703, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-94	<b>108-00</b>

**Обед**

60	<b>Свежий помидор в нарезку</b> <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-2	<b>26-31</b>
240	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	<b>19-77</b>
100	<b>Мясо в кисло-сладком соусе (70/30)</b> <i>свинина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-379, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-15	<b>82-81</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные (спагетти)</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>19-09</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>11-67</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-921, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-116	<b>167-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1624, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-210 **275-00**



*Л. С. Сорокина*  
Калькулятор

*Укс*  
Заведующая производством