

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

250	<b>Каша молочная пшено</b> <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-339, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55	<b>44-39</b>
130	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-211, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-3	<b>51-05</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>
15	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8	<b>27-32</b>
15	<b>Сыр</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	<b>16-19</b>

**Итого за Завтрак** Калорийность-871, Белки-27, Жиры-34,  
Углеводы-89 **155-00**

**Обед**

65	<b>Овощи натуральные свежие</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-1	<b>32-03</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	<b>20-54</b>
70/30	<b>Мясо в кисло-сладком соусе</b> <i>свинина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-379, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-15	<b>82-60</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные (спагетти)</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42	<b>22-91</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>11-67</b>
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-123, Белки-4, Углеводы-26	<b>7-60</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>

**Итого за Обед** Калорийность-936, Белки-44, Жиры-32,  
Углеводы-141 **185-00**

**Итого за день** Калорийность-1807, Белки-71, Жиры-66,  
Углеводы-230 **340-00**



*Л.И.Иванова*  
Калькулятор

*У.И.Иванова*  
Заведующая производством