

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

85	Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-19	64-00
15	Джем фруктовый	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	5-00
200	Каша манная молочная <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	30-44
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-80
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	5-76
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-97	108-00

Обед

115	салат из морской капусты <small>морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-104, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8	19-35
250/12,5	Суп Кудрявый <small>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</small>	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19	55-07
250	Плов из птицы(180/70) <small>крупа рисовая, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	65-91
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-991, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-132	167-00

Итого за день Калорийность-1 657, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-229 **275-00**



Директор школы

Г.И.Иванова
Калькулятор

Н.И.
Заведующая производством