

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	<b>96-18</b>
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-21	<b>9-12</b>
250	<b>Суп молочный с крупой гречневой</b> <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-295, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-54	<b>36-56</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-80</b>
54	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	<b>10-34</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-827, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-144	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
90	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом</b> <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5	<b>20-43</b>
250/12,5	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	<b>47-06</b>
100/50	<b>Котлета по-хлыновски</b> <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло раст, мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-206, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-9	<b>68-51</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные (спагетти)</b> <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, 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>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-07</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-983, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-139	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1810, Белки-72, Жиры-59, Углеводы-283	<b>340-00</b>



Калькулятор

Заведующая производством