

# Школа (Школа старшие)

Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
220	<b>Каша молочная пшено</b> <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-48	38-97
150	<b>Фритата с ветчиной и сыром</b> <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	102-23
100	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-681, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-91	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	17-52
250/12,5	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	52-93
70/50	<b>Гуляш</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-296, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5	60-98
100	<b>Каша гречневая</b> <i>каша гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	26-77
100	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>ягоды, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-48
100	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 054, Белки-44, Жиры-29, Углеводы-150	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 735, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-241	<b>340-00</b>



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*М. К.*  
Заведующая производством