

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Суп молочный с крупой рисовой</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	<b>36-97</b>
130	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-212, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3	<b>51-94</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
60	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	<b>11-02</b>
10/20	<b>Масло сливочное, сыр</b> <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-13	<b>48-62</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-736, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-70	<b>155-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	<b>14-01</b>
250/12,5	<b>Рассольник ленинградский с мясом курицы</b> <i>картофель, огурцы консервированные, мясо курицы (без кости), морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	<b>33-89</b>
75/30	<b>Мясо в кисло-сладком соусе</b> <i>свинина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-397, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-15	<b>87-20</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>
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	<b>7-67</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-146	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1858, Белки-74, Жиры-79, Углеводы-216	<b>340-00</b>



*И.И.Иванова*  
Калькулятор

*И.И.Иванова*  
Заведующая производством