

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100 **Пудинг из творога запеченный** Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21 **75-18**
творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль

30 **Повидло** Калорийность-57, Углеводы-20 **13-93**

200 **Каша манная молочная жидкая** Калорийность-216, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31 **31-04**
крупа манная, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **3-36**
сахар, чай черный

50 **Батон нарезной** Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 **9-60**

14 **Сыр** Калорийность-50, Белки-4, Жиры-4 **21-89**

Итого за Завтрак Калорийность-722, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-113 **155-00**

Обед

45 **Овощи натуральные Помидоры свежие** Калорийность-11, Углеводы-2 **29-61**

250/12,5 **Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы** Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11 **39-37**
свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль

100 **Птица запеченная** Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26 **59-30**
голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль

180 **Макаронные изделия отварные** Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35 **25-49**
макаронные изделия, масло сливочное, соль

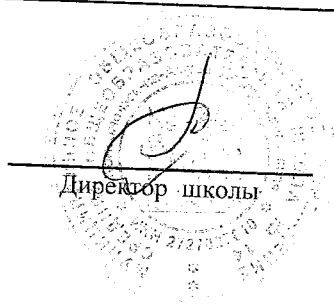
200 **Кисель из свежих ягод** Калорийность-87, Углеводы-22 **15-75**
клубника св, сахар, крахмал картофельный

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **7-35**

53 **Хлеб ржаной** Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 **8-13**

Итого за Обед Калорийность-945, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-113 **185-00**

Итого за день Калорийность-1 667, Белки-71, Жиры-67, Углеводы-226 **340-00**



Директор школы

А. С. Сорова
Калькулятор

У. С. С.
Заведующая производством