

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

120	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	77-67
50	<b>Повидло</b>	Калорийность-133, Углеводы-34	30-01
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	30-34
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-816, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-137	155-00

Обед

80	<b>Салат из свеклы отварной</b> <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11	11-65
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	21-67
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7	63-39
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	40-08
200	<b>Компот из свежих ягод (клубника)</b> <small>клубника св, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-939, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-119	185-00

**Итого за день** Калорийность-1 755, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-256 **340-00**



*И. И. Серова*  
Калькулятор

*И. И. Серова*  
Заведующая производством