

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

140	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-25	<b>96-57</b>
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-21	<b>18-00</b>
250	<b>Суп молочный с вермишелью</b> <small>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	<b>27-17</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>7-38</b>
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>5-88</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-701, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-102	<b>155-00</b>

Обед

50	<b>Овощи натуральные Помидоры свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	<b>31-15</b>
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-176, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-20	<b>20-34</b>
90/30	<b>Фишбол с соусом томатным с овощами</b> <small>филе минт, хлеб пшен, лук репч, масло раст, мука, масло сл, яйцо, томат паста, морковь, сахар, соль</small>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-14	<b>61-27</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	<b>48-09</b>
200	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>9-15</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-847, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-129	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 548, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-231	<b>340-00</b>



*С.С. Сорова*  
Калькулятор

*С.С. Сорова*  
Заведующая производством