

Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 120 | Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i> | Калорийность-251, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25 | 77-98 |
| 50 | Повидло | Калорийность-133, Углеводы-34 | 30-01 |
| 200 | Каша молочная пшеничная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i> | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37 | 30-54 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 7-38 |
| 47 | Батон нарезной | Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 9-09 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-808, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-137 | 155-00 |
| Обед | | | |
| 90 | Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i> | Калорийность-113, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11 | 13-11 |
| 250 | Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), масло растительное</i> | Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16 | 20-34 |
| 140 | Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i> | Калорийность-231, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7 | 63-39 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20 | 40-08 |
| 200 | Компот из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар</i> | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23 | 33-21 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 49 | Хлеб ржаной | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 7-52 |
| Итого за Обед | | Калорийность-937, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-119 | 185-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 745, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-256 | 340-00 |



Л. С. Сорова
Калькулятор

А. В. Сорова
Заведующая производством