

## Школа (Школа старшие)

Вход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
220	<b>Каша манная молочная жидкая</b> молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	40-06
140	<b>Фритатта с ветчиной и сыром</b> яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное	Калорийность-228, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-3	103-48
200	<b>Чай с шиповником</b> сахар, шиповник сушеный, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-62
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-649, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-79	155-00
<b>Обед</b>			
40	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-11, Углеводы-4	25-54
250	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	31-99
90	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	52-66
150	<b>Сложный гарнир</b> картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11	45-69
200	<b>Компот из кураги</b> курага сушеная, сахар	Калорийность-81, Углеводы-20	14-12
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-761, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-107	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 410, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-186	340-00



*Л.И.Исеева*  
Калькулятор

Заведующая производством