

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

115	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</small>	Калорийность-240, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-24	79-03
45	<b>Повидло</b>	Калорийность-120, Углеводы-30	27-00
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	30-54
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
57	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	11-05
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-810, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-136	155-00

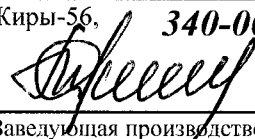
Обед

70	<b>Салат из свеклы отварной</b> <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9	10-19
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	20-34
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	64-06
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	41-97
200	<b>Компот из свежих ягод (клубника)</b> <small>клубника св, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-123, Белки-4, Углеводы-26	7-58
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-930, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-118	185-00

**Итого за день** Калорийность-1 740, Белки-68, Жиры-56, Углеводы-254 **340-00**

  
Директор школы

  
Калькулятор

  
Заведующая производством