

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
140	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-23	96-28
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
250	<b>Суп молочный</b> <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	26-56
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-78
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-698, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-104	155-00
<b>Обед</b>			
55	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	34-27
250	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b> <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	19-91
100/30	<b>Фишбол с соусом томатным с овощами</b> <i>филе минтая св, хлеб пш, масло растит, мука, масло сл, яйцо, томатная паста, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-16	64-63
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	42-51
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
47	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-812, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-122	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 510, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-226	340-00



*Л. С. Сорова*  
Калькулятор

*А. С. Сорова*  
Заведующая производством