

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
130	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-254, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-20	<b>90-67</b>
40	<b>повидло</b>	Калорийность-67, Углеводы-17	<b>24-01</b>
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-215, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	<b>21-30</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>3-84</b>
50/14	<b>Батон нарезной с сыром</b>	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	<b>30-18</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-132	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	<b>14-56</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами</b> <i>картофель, горох колотый, говядина тушеная 25 гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль,</i>	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-25	<b>67-39</b>
100/50	<b>Оладьи из печени по- кунцевски с соусом</b> <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-258, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15	<b>69-02</b>
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	<b>19-69</b>
200	<b>Компот из клубники</b> <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>18-41</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	<b>8-08</b>
51	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-85</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1109, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-157	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 890, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-289	<b>375-00</b>



Калькулятор

  
Заведующая производством