

## Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
250	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-256, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	39-54
130	<b>Омлет с сыром</b> <small>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-279, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-4	102-49
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, чай черный, лимон свежий</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	7-38
50/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-59
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-791, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-81	170-00
<b>Обед</b>			
50	<b>Овощи натуральные</b> <small>огурцы свежие</small>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-1	31-15
250	<b>Суп-лапша по домашнему</b> <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 12 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-147, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-16	22-34
160	<b>Рыба (филе), тушеная с овощами (80/80)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-205, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-6	72-49
180	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	54-09
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-13
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-877, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-120	205-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1668, Белки-76, Жиры-63, Углеводы-201	375-00



*С. С. Сорова*  
Калькулятор

*С. С. Сорова*  
Заведующая производством