

Старшие (Питание ст)

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

Завтрак

15	Масло сливочное (7-18 лет)	кКал-661, Бел-1, Жир-73, Угл-1
12	Сыр полутвердый (7-18 лет)	кКал-380, Бел-24, Жир-31
200/5	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом сливочным (12-18 лет)	кКал-64, Бел-3, Жир-3, Угл-5
200/15	Чай с сахаром (7-18 лет)	кКал-57, Угл-15
70	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-194, Бел-6, Жир-2, Угл-40
Итого за Завтрак		кКал-1356, Бел-34, Жир-109, Угл-61

2-ой завтрак

30	Вафли (7-18 лет)	кКал-342, Бел-3, Жир-3, Угл-80
200	Сок фруктовый (7-18 лет)	кКал-45, Угл-11
150	Апельсины	кКал-387, Бел-3, Жир-3, Угл-91
Итого за 2-ой завтрак		кКал-774, Бел-6, Жир-6, Угл-182

Обед

80	Горошек зеленый консервированный (7-18 лет)	кКал-33, Бел-2, Угл-6
300/25	Свекольник (12-18 лет)	кКал-212, Бел-10, Жир-11, Угл-19
150	Шницель рыбный натуральный (7-18 лет)	кКал-299, Бел-24, Жир-22, Угл-2
180/5	Капуста припущенная (12-18 лет)	кКал-85, Бел-3, Жир-4, Угл-9
200	Компот из кураги и изюма (7-18 лет)	кКал-130, Угл-34
90	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-250, Бел-7, Жир-3, Угл-51
70	Хлеб ржаной (12-18 лет)	кКал-214, Бел-5, Жир-1, Угл-50
Итого за Обед		кКал-1223, Бел-51, Жир-41, Угл-171

Полдник

120	Омлет с сыром	кКал-3158, Бел-255, Жир-231, Угл-15
90	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-250, Бел-7, Жир-3, Угл-51
200	Молоко кипяченое (7-18 лет)	кКал-120, Бел-6, Жир-6, Угл-9
150	Яблоки (7-18 лет)	кКал-40, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-3568, Бел-268, Жир-240, Угл-85

Ужин

100	Огурцы соленые (7-18 лет)	кКал-19, Бел-3, Угл-1
100	Салат из свёклы с солёными огурцами (12-18 лет)	кКал-57, Бел-1, Жир-3, Угл-7
60	Сосиска отварная (7-18 лет)	кКал-332, Бел-15, Жир-30
180	Греча отварная рассыпчатая (12-18 лет)	кКал-292, Бел-9, Жир-7, Угл-45
200/15	Чай с сахаром (7-18 лет)	кКал-57, Угл-15
80	Хлеб ржаной (12-18 лет)	кКал-245, Бел-5, Жир-1, Угл-57
90	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-250, Бел-7, Жир-3, Угл-51
200	Напиток кисломолочный "Снежок" (7-18 лет)	кКал-138, Бел-4, Жир-5, Угл-18
Итого за Ужин		кКал-1390, Бел-44, Жир-49, Угл-194
Итого за		кКал-7924, Бел-400, Жир-442, Угл-602