

## СОШ №18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность (ЭЦ)-148, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
40	<b>Сырок творожный глазированный</b>	Калорийность (ЭЦ)-40, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10
100	<b>Котлеты куриные из фарша</b>	Калорийность (ЭЦ)-132 Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-1, Углеводы-13
10	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-5
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность (ЭЦ)-67, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-595, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-95
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-595, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85

Директор

Фарухова  
Ольга  
Чигалиева

