

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-59
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-34
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
126	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	21-23

Итого за Завтрак Калорийность-827, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-122 **108-00**

Обед

100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-6	15-50
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы <i>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-158, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9	32-01
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	49-59
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-20
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
54/54	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-95
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-23

Итого за Обед Калорийность-1 044, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-139 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 871, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-261 **275-00**

С. И. Исаева
Калькулятор

Шиб
Заведующая

