

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежжики)</b> говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-37
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-54
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
70	<b>Яблоко печеное</b> яблоки, сахар	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	11-25.
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103	94-00
<b>Обед</b>			
80	<b>салат из морской капусты</b> морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	12-40
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы</b> капуста белокочанная, кури, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	22-04
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-39
150	<b>Картофельное пюре</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-22
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b> яблоки*, сахар, лимоны свежие	Калорийность-103, Углеводы-25	19-21
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-86.
100	<b>Яблоко печеное</b> яблоки, сахар	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-888, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-126	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 609, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-229	239-00



*Григорьева*  
Калькулятор

*Мед*  
Зав. производством