

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	59-37
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-45
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
130	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	22-34
Итого за Завтрак		Калорийность-830, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-124	108-00
Обед			
110	салат из морской капусты <i>морская капуста с мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-6	17-05.
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы <i>капуста белокачанная, кури, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	22-04
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	49-58
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	21-86
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки*, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	19-21
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
140	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	24-44
Итого за Обед		Калорийность-1 026, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-139	167-00
Итого за день		Калорийность-1 856, Белки-60, Жиры-61, Углеводы-263	275-00



И.И. Сидорова
Калькулятор

И.И. Сидорова
Зав. производством