

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

105	Тефтели из говядины с рисом (Енжики) (75/30) говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-12	63-57
180	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-34
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	6-74
100	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88

Итого за Завтрак Калорийность-821, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-120 **108-00**

Обед

100	салат из морской капусты морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-6	15-50
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-158, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9	32-01
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-6	49-58
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-19
200	Компот из яблок с лимоном яблоки, сахар, лимоны свежие	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
50/50	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
127	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	21-38

Итого за Обед Калорийность-1 046, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-111 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 867, Белки-64, Жиры-65, Углеводы-232 **275-00**



Директор школы

А.И. Сидорова
Калькулятор

Заведующая
Заведующая