

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

105	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (75/30)</b> <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-12	63-56
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-34
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	6-75
100	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	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	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	15-50
250/20	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы</b> <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	<b>Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (80/80)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-6	49-58
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-19
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
54/54	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-94
120	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-26

**Итого за Обед** Калорийность-1 057, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-137 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1 886, Белки-59, Жиры-56, Углеводы-265 **275-00**



Директор школы

*И.И. Макарова*  
Калькулятор

Заведующая