

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 (Ежики) (75/30) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-235, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	63-56
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	6-73
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Завтрак		Калорийность-822, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-119	108-00

Обед

100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, 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 <i>капуста белокочанная, мясо говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	34-13
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-163, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	49-58
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-15
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	6-87
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-95
150	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-33	25-32
Итого за Обед		Калорийность-1 033, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-143	167-00

Итого за день

Калорийность-1 855, Белки-64, Жиры-56,
Углеводы-262

275-00

Директор школы

А.И. Сидорова
Калькулятор

У.К.С.

Заведующая