

Школа (Школа младшие)

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) <small>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</small>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-57
150	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
61	Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	10-29
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101	94-00
Обед			
95	салат из морской капусты <small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4	14-72
250/12,5	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины <small>капуста белокочанная, мясо говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	24-58
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-38
150	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-46
200	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки, сахар, лимоны свежие</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-25	6-69
52	Хлеб ржаной	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	6-77
100	Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-126	145-00
Итого за день		Калорийность-1 535, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-227	239-00



Директор школы

Л.И. Сидорова
Калькулятор

Заведующая