

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)** Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11 **59-57**

говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар

180 **Каша гречневая** Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44 **18-36**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **2-47**

сахар, чай черный

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **6-37**

126 **Яблоко печеное** Калорийность-123, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 **21-23**

яблоки, сахар

Итого за Завтрак Калорийность-826, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-126 **108-00**

Обед

100 **салат из морской капусты** Калорийность-51, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-4 **15-50**

морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

250/20 **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины** Калорийность-158, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9 **34-13**

капуста белокочанная, мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль

160 **Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (80/80)** Калорийность-211, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-6 **49-58**

филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый

180 **Картофельное пюре** Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19 **22-15**

картофель, молоко, масло сливочное, соль

200 **Компот из яблок с лимоном** Калорийность-103, Углеводы-25 **13-52**

яблоки, сахар, лимоны свежие

53 **Хлеб пшеничный** Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27 **6-73**

53 **Хлеб ржаной** Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19 **6-82**

110 **Яблоко печеное** Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24 **18-57**

яблоки, сахар

Итого за Обед Калорийность-1 014, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-133 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 840, Белки-63, Жиры-61, Углеводы-259 **275-00**



Л. И. Игнорова
Калькулятор

У. И. И.
Заведующая