

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

110	Тефтели мясные с рисом (Ежики) <i>свинина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	57-15
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	18-36
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
130	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	21-83

Итого за Завтрак Калорийность-831, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-124 **108-00**

Обед

115	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-153, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-6	32-23
250/20	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15	36-70
160	Рыба (филе), тушенная 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-16	22-15
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45

Итого за Обед Калорийность-958, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-112 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 789, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-236 **275-00**



А.И.Игорь
Калькулятор

Ш.И.
Заведующая