

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-57
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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	21-23
Итого за Завтрак		Калорийность-826, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-123	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 говядины <i>капуста белокочанная, мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	34-33
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	49-84
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
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	6-64
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-72
150	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-33	25-32
Итого за Обед		Калорийность-1 024, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-142	167-00
Итого за день		Калорийность-1 850, Белки-64, Жиры-64, Углеводы-265	275-00



Л. И. Игнатьева
Калькулятор

Заведующая производством