


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) (70/30) <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
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-47
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-53
95	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	10-13
Итого за Завтрак		Калорийность-798, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-117	94-00
Обед			
80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	12-40
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом <i>капуста белокочанная, мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	34-13
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	43-61
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	18-46
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-57
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-45
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Обед		Калорийность-966, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-133	145-00
Итого за день		Калорийность-1 764, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-250	239-00


 Директор школы


Калькулятор


 Заведующая производством