

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

|     |   |   |              |
|-----|---|---|--------------|
| 100 | <b>Тефтели из говядины с<br/>рисом (Ежики) (70/30)</b><br><small>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста,<br/>морковь, сахар</small> | Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15,<br>Углеводы-11 | <b>59-57</b> |
| 180 | <b>Каша гречневая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-364, Белки-12, Жиры-11,<br>Углеводы-53 | <b>18-36</b> |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small>  | Калорийность-57, Углеводы-15                        | <b>2-47</b>  |
| 50  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25              | <b>6-37</b>  |
| 125 | <b>Яблоко печеное</b><br><small>яблоки, сахар</small>   | Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-22    | <b>21-23</b> |

**Итого за Завтрак** Калорийность-858, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-126 **108-00**

**Обед**

|        |  |  |              |
|--------|--|--|--------------|
| 100    | <b>салат из морской капусты</b><br><small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>  | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-6    | <b>15-50</b> |
| 250/20 | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем с мясом</b><br><small>капуста белокочанная, мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста,<br/>соль</small> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-8    | <b>34-13</b> |
| 160    | <b>Рыба (филе), тушенная в<br/>томате с овощами (80/80)</b><br><small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>        | Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8,<br>Углеводы-6  | <b>49-84</b> |
| 180    | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-222, Белки-4, Жиры-10,<br>Углеводы-23 | <b>22-15</b> |
| 200    | <b>Компот из смеси</b><br><small>сухофрукты, сахар</small>   | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23              | <b>6-50</b>  |
| 53     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25             | <b>6-74</b>  |
| 53     | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25             | <b>6-82</b>  |
| 150    | <b>Яблоко печеное</b><br><small>яблоки, сахар</small>  | Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-22   | <b>25-32</b> |

**Итого за Обед** Калорийность-1 019, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-138 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1 877, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-264 **275-00**

\_\_\_\_\_  
Директор школы



\_\_\_\_\_  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
Заведующая производством