

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/30)</b> <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	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
120	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-25

**Итого за Завтрак** Калорийность-821, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-121 **108-00**

Обед

120	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7	18-60
250/20	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы</b> <i>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	32-01
160	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80)</b> <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	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-15
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-28	8-08
55	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-41
100	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	21-41

**Итого за Обед** Калорийность-1004, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-135 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1825, Белки-65, Жиры-66, Углеводы-256 **275-00**



Директор школы

*Л. Сидорова*  
Калькулятор

*М.И.*  
Заведующая производством