

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

120	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/50)</b> <small>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</small>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	<b>67-66</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	<b>18-37</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-80</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
30	<b>Яблоко печеное</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-82</b>

**Итого за Завтрак** Калорийность-732, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-102 **108-00**

**Обед**


90	<b>Салат из морской капусты</b> <small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-6	<b>15-32</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы</b> <small>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	<b>28-94</b>
145	<b>Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (75/70)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-158, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	<b>54-47</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	<b>41-60</b>
200	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>11-67</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>

**Итого за Обед** Калорийность-804, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-106 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1 536, Белки-56, Жиры-56, Углеводы-208 **275-00**


 Директор школы

Калькулятор


 Заведующая производством