

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

120	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/50) <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	67-66
180	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-37
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
12	масло сливочное <small>масло сливочн</small>	Калорийность-90, Жиры-10	11-82

Итого за Завтрак Калорийность-793, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-95 **108-00**

Обед

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

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

Итого за день Калорийность-1 597, Белки-56, Жиры-66, Углеводы-201 **275-00**



Л. Макарова
Калькулятор

У. К.
Заведующая производством