

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Тефтели из говядины с рисом (Ежусики) <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	71-35
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	26-77
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	46-73

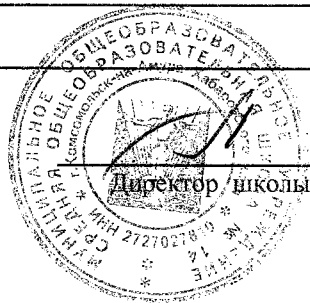
Итого за Завтрак Калорийность-826, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-123 **155-00**

Обед

60	Овощи натуральные соленые <i>огурцы консервированные</i>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	16-02
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	55-09
250	Жаркое по-домашнему (свинина) (50/200) <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, петрушка</i>	Калорийность-440, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-61	87-22
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	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-916, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-144 **185-00**

Итого за день Калорийность-1 742, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-267 **340-00**



Директор школы

А.И.Иванова
Калькулятор

И.И.Иванова
Заведующая производством