

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) 90/30</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	89-89
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	26-77
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
62	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	28-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-711, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-96	155-00
<b>Обед</b>			
65	<b>Овощи натуральные соленые</b> <small>огурцы консервированные</small>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	28-47
230	<b>Суп с рыбными консервами</b> <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</small>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	50-68
250	<b>Жаркое по-домашнему (свинина) (40/210)</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, петрушка</small>	Калорийность-440, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-61	79-36
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-47
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-911, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-143	185-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1622, Белки-66, Жиры-56, Углеводы-239	340-00



Калькулятор

Заведующая производством