

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	25-49
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) (70/30) <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	60-99
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
117	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-106, Углеводы-27	57-81

Итого за Завтрак Калорийность-714, Белки-21, Жиры-19,
Углеводы-113 **155-00**

Обед

70	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	15-37
250/10	Щи вегетарианские со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растит, томатная паста, сахар, соль, сметана</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11	27-10
110	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощамим (80/30) <i>печень говяжья, замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	62-58
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	51-17
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-23	14-07
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-36

Итого за Обед Калорийность-848, Белки-36, Жиры-29,
Углеводы-109 **185-00**

Итого за день Калорийность-1562, Белки-57, Жиры-48,
Углеводы-222 **340-00**



Директор школы

Л. С. Сорова
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая производством