

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Тефтели из свинины с рисом (Ежики) (70/30)</b> <i>свинина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	<b>45-99</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>16-68</b>
200	<b>Кофейный напиток (молоко цельное)</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	<b>25-44</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
73	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-46, Углеводы-11	<b>34-54</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-717, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-100	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженая, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-3	<b>9-05</b>
200	<b>Суп с рыбными консервами (крупа рисовая)</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	<b>60-43</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	<b>52-59</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	<b>19-10</b>
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>9-15</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-33</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 018, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-122	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 735, Белки-68, Жиры-65, Углеводы-222	<b>295-00</b>



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*С. С. Сидорова*  
Заведующая производством