

## Школа (Школа старшие)

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>45-88</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	<b>19-54</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>
120	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-18	<b>56-79</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-798, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-114	<b>155-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-5	<b>15-09</b>
250	<b>Суп с рыбными консервами (крупа перловая)</b> <i>картофель, консервы рыбные (25 гр.) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	<b>61-18</b>
60/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-317, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	<b>61-90</b>
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>21-75</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>9-15</b>
2/30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	<b>8-82</b>
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-11</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 167, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-139	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 965, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-253	<b>340-00</b>



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством