



Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Тефтели из свинины с рисом (Ежики) (70/30) <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 | 45-88 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 | 16-29 |
| 200 | Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | 25-44 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 74 | Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-46, Углеводы-11 | 35-04 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-717, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-100 | 130-00 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i> | Калорийность-71, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-3 | 9-05 |
| 250 | Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <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 | 61-18 |
| 50/50 | Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4 | 52-50 |
| 150 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 | 18-12 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 7-65 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 018, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-122 | 165-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 735, Белки-68, Жиры-65, Углеводы-222 | 295-00 |


 Директор школы


 Калькулятор


 Заведующая производством