

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100 **Тефтели мясные с рисом
(Ежики)**

лук репчатый, свинина, говядина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар

Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15,
Углеводы-11

59-84

180 **Каша гречневая**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10,
Углеводы-44

19-54

200 **Кофейный напиток (молоко
цельное)**

молоко, сахар, кофейный напиток

Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-16

25-44

50 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25

7-35

90 **Яблоко печеное**

яблоки, сахар

Калорийность-57, Углеводы-14

42-83

Итого за Завтрак

Калорийность-779, Белки-28, Жиры-28,
Углеводы-110

155-00

Обед

100 **Салат из морской капусты**

морская капуста с/мороженая, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль

Калорийность-132, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-10

15-09

250 **Суп с рыбными консервами
(крупа перловая)**

картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль

Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-16

62-24

60/50 **Гуляш из свинины**

свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль

Калорийность-284, Белки-22, Жиры-20,
Углеводы-4

61-90

180 **Рис отварной**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

Калорийность-295, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-49

21-75

200 **Компот из смеси**

сухофрукты, сахар

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27

9-15

49 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25

7-22

50 **Хлеб ржаной**

Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-17

7-65

Итого за Обед

Калорийность-1190, Белки-49, Жиры-43,
Углеводы-148

185-00

Итого за день

Калорийность-1969, Белки-77, Жиры-71,
Углеводы-258

340-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством