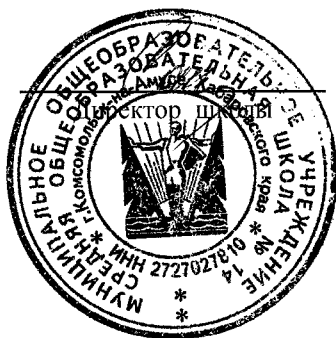


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) <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	59-84
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	19-54
200	Чай с сахаром <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
	Фрукт свежий	Калорийность-86, Углеводы-21	65-34
Итого за Завтрак		Калорийность-789, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-116	155-00
Обед			
100	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	15-09
250	Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	62-24
60/50	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-284, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-4	61-90
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49	21-75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	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-1 190, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-148	185-00
Итого за день		Калорийность-1 979, Белки-74, Жиры-68, Углеводы-264	340-00



Л. С. Сорокина
Калькулятор

В. С. Сорокина
Заведующая производством