

Школа (Школа старише)

| 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 растительное, мука, крупа рисовая, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i> | Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11 | 53-93 |
| 200 | Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | 26-52 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 | 14-58 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 130 | Фрукт свежий (мандарин) | Калорийность-63, Углеводы-15 | 52-62 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-734, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-79 | 155-00 |

Обед

| | | | |
|----------------------|--|---|--------|
| 90 | Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8 | 15-87 |
| 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 | 63-61 |
| 60/50 | Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i> | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4 | 61-90 |
| 180 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41 | 19-70 |
| 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 |
| 48 | Хлеб ржаной | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 7-42 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 130, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-137 | 185-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 864, Белки-72, Жиры-67, Углеводы-216 | 340-00 |



Григорьева
Калькулятор

Воротцова
Заведующая производством