

## 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 мясные с рисом (Ежики)</b> <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	<b>49-51</b>
200	<b>Кофейный напиток (молоко цельное)</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	<b>26-52</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>14-58</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
140	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-94, Углеводы-20	<b>72-04</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-765, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-109	<b>170-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	<b>17-63</b>
250	<b>Суп с рыбными консервами (крупа перловая)</b> <i>картофель, консервы рыбные (30гр) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	<b>72-20</b>
75/60	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	<b>64-64</b>
180	<b>Макаронные изделия</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>19-64</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>14-14</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>8-08</b>
57	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	<b>8-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1043, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-132	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1808, Белки-74, Жиры-59, Углеводы-241	<b>375-00</b>



*С.И.Иванова*  
Калькулятор

*М.В.Иванова*  
Заведующая производством