

**Школа (Школа старшие)**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |                      |
| 100                     | <b>Тефтели мясные с рисом<br/>(Ежики)</b><br><i>лук репчатый, свинина, говядина, масло растительное, мука, крупа рисовая, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>                               | Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15,<br>Углеводы-11                            | <b>47-71</b>         |
| 200                     | <b>Кофейный напиток (молоко<br/>цельное)</b><br><i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>  | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16                               | <b>25-86</b>         |
| 150                     | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-37                              | <b>15-68</b>         |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25   | <b>7-35</b>          |
| 220                     | <b>Фрукт свежий (груша)</b>   | Калорийность-94, Углеводы-20   | <b>73-40</b>         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-765, Белки-26, Жиры-26,<br>Углеводы-109                           | <b>170-00</b>        |
| <b>Обед</b>             |   |  |                      |
| 100                     | <b>Салат из морской капусты</b><br><i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-6                                | <b>15-38</b>         |
| 250                     | <b>Суп с рыбными консервами<br/>(крупа перловая)</b><br><i>картофель, консервы рыбные (40гр) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-16                              | <b>71-77</b>         |
| 75/60                   | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>   | Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20,<br>Углеводы-4                             | <b>72-06</b>         |
| 180                     | <b>Макаронные изделия</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1,<br>Углеводы-35                              | <b>17-76</b>         |
| 200                     | <b>Компот из кураги</b><br><i>курага, сахар</i>   | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27   | <b>13-03</b>         |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25   | <b>7-35</b>          |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-19                               | <b>7-65</b>          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-1043, Белки-48, Жиры-33,<br>Углеводы-132                          | <b>205-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1808, Белки-74, Жиры-59,<br>Углеводы-241                          | <b>375-00</b>        |



*Калькулятор*

Калькулятор

*Заведующая производством*

Заведующая производством