

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) с соусом томатным с овощами 70/30 говядина, свинина, лук репчатый, мука, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	63-37
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	16-06
200	Кофейный напиток (молоко цельное) молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	22-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	14-55
160	Фрукт (яблоки)	Калорийность-63, Углеводы-15	45-98

Итого за Завтрак

Калорийность-836, Белки-32, Жиры-32,
Углеводы-111 **170-00**

Обед

100	Салат из морской капусты морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	20-19
250	Суп с рыбными консервами (крупа рисовая) картофель, консервы рыбные сайра 40 гр натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка, соль	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	70-12
70/50	Гуляш из свинины свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, соль	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-5	74-51
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	13-39
200	Компот из кураги курага сушеная, сахар	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	13-02
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
43	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-42

Итого за Обед

Калорийность-1 063, Белки-45, Жиры-38,
Углеводы-132 **205-00**

Итого за день

Калорийность-1 899, Белки-77, Жиры-70,
Углеводы-242 **375-00**



Подпись

Зав. шк. Подпись