

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	<b>65-50</b>
180	<b>Каши гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	<b>18-34</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>4-29</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>6-37</b>
80	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	<b>13-50</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-714, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-108	<b>108-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров с кукурузой</b> <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-133, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5	<b>28-25</b>
250/12,5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	<b>27-95</b>
160	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80)</b> <i>филе минтая св. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-163, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	<b>50-15</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	<b>22-19</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св. сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>23-62</b>
58/58	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50	<b>14-84</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-934, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-118	<b>167-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1648, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-226	<b>275-00</b>



Калькулятор

Заведующая