

## Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|--|----------------------|
|-----------|--------------------|--|----------------------|

Завтрак

|     |  |  |       |
|-----|--|--|-------|
| 105 | <b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (55/50)</b><br><i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i> | Калорийность-146, Белки-15, Жиры-6,<br>Углеводы-4  | 59-50 |
| 180 | <b>Каша гречневая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9,<br>Углеводы-44 | 18-36 |
| 200 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>  | Калорийность-61, Углеводы-15                       | 4-29  |
| 50  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25             | 6-37  |
| 115 | <b>Яблоко печеное</b><br><i>яблоки, сахар</i>  | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-25  | 19-48 |

**Итого за Завтрак** Калорийность-743, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-113 **108-00**

Обед

|        |  |   |       |
|--------|--|---|-------|
| 100    | <b>Салат из свежих помидоров с кукурузой</b><br><i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>                                     | Калорийность-133, Белки-1, Жиры-10,<br>Углеводы-6 | 28-25 |
| 250/20 | <b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b><br><i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>  | Калорийность-168, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-15 | 36-70 |
| 140    | <b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b><br><i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i> | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7,<br>Углеводы-6 | 43-61 |
| 180    | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8,<br>Углеводы-19 | 22-15 |
| 200    | <b>Кисель из свежих ягод</b><br><i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>   | Калорийность-87, Углеводы-22                      | 23-62 |
| 49     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24            | 6-22  |
| 50     | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-18  | 6-45  |

**Итого за Обед** Калорийность-900, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-110 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1643, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-223 **275-00**



Директор школы

*И. С. Сахарова*  
Калькулятор

*И. С. Сахарова*

Заведующая