

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-----|--|---|-------|
| 80 | Котлеты, биточки, шницели <small>говядина, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, соль</small> | Калорийность-160, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7 | 58-85 |
| 30 | Соус томатный с овощами <small>масло сливочное, томатная паста, мука, морковь, лук репчатый, сахар, соль</small> | Калорийность-394, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-42 | 3-62 |
| 180 | Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-53 | 18-36 |
| 200 | Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 4-29 |
| 52 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-69 |
| 90 | Яблоко печеное <small>яблоки, сахар</small> | Калорийность-88, Углеводы-20 | 15-19 |

Итого за Завтрак Калорийность-1 185, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-162 **108-00**

Обед

| | | | |
|--------|---|--|-------|
| 100 | Салат из свежих помидоров с кукурузой <small>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</small> | Калорийность-138, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-4 | 28-25 |
| 250/15 | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small> | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15 | 31-50 |
| 140 | Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small> | Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6 | 43-71 |
| 180 | Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-222, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-23 | 23-50 |
| 200 | Кисель из свежих ягод <small>смородина св, сахар, крахмал картофельный</small> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 23-62 |
| 55 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 8-06 |
| 55 | Хлеб ржаной | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 8-36 |

Итого за Обед Калорийность-989, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-120 **167-00**

Итого за день Калорийность-2 174, Белки-63, Жиры-77, Углеводы-282 **275-00**



Директор школы

А.И.Исорова
Калькулятор

М.И.
Заведующая производством