

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

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

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

**Обед**

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



*Л. И. Игнорова*  
Калькулятор

*У. И. Игнорова*  
Заведующая производством