

## Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	<b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/50)</b> <i>филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	52-38
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	13-67
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	13-29
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-11
20	<b>Сыр</b>	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-6	21-55

**Итого за Завтрак** Калорийность-628, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-78 **108-00**

Обед

100	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-8	19-74
250/12,5	<b>Суп из овощей с мясом курицы</b> <i>картофель, капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-128, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9	34-26
250	<b>Плов мясной (60/190)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-62	73-42
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-69
56	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-132, Белки-4, Углеводы-28	8-30
56	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-59

**Итого за Обед** Калорийность-1032, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-149 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1660, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-227 **275-00**



*А. Г. Гайдарова*  
Калькулятор

*Ж. И. И.*  
Заведующая производством