

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

100	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>51-42</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	<b>18-37</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
65	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-64 Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	<b>24-41</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-696, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-102	<b>108-00</b>

**Обед**

60	<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	<b>25-29</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	<b>22-26</b>
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-153, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	<b>51-33</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	<b>41-60</b>
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>11-67</b>
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-20</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-904, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-110	<b>167-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 600, Белки-59, Жиры-51, Углеводы-212 **275-00**



*А. С. Сидорова*  
Калькулятор

*Шев*  
Заведующая производством