

**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-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-38
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	26-77
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
18	<b>Сыр</b> <i>сыр</i>	Калорийность-61, Белки-5, Жиры-5	19-70

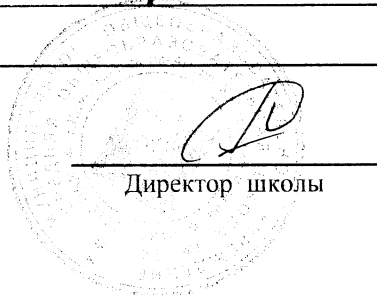
**Итого за Завтрак** Калорийность-682, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-88 **108-00**

**Обед**

80	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-46
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	25-97
90	<b>Котлета по-хлыновски</b> <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-179, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-6	77-16
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	26-93
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	5-46

**Итого за Обед** Калорийность-799, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-105 **167-00**

**Итого за день** Калорийность-1 481, Белки-60, Жиры-51, Углеводы-193 **275-00**



Директор школы

*А. С. Серова*  
Калькулятор

*Ж. К.*  
Заведующая производством