

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

110	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50)</b> <i>филе куринное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	<b>59-57</b>
180	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>29-04</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>3-94</b>
65	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	<b>51-32</b>
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-3	<b>11-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-828, Белки-26, Жиры-46, Углеводы-86	<b>155-00</b>

**Обед**

100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> <i>свекла, огурцы консервированные, масло растительное</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>16-09</b>
250	<b>Щи вегетарианские со сметаной</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-94</b>
130	<b>Фишбол с соусом(100/30)</b> <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	<b>76-55</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	<b>44-69</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>15-57</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
45	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>6-81</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-854, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-112	<b>185-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1682, Белки-56, Жиры-74, Углеводы-198	<b>340-00</b>



Калькулятор

Заведующая производством