

**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	51-16
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, 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
195	<b>Фрукт (яблоко)</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	66-92
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-104	155-00

**Обед**

95	<b>Салат из свежих помидор</b> <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	45-05
250/20	<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-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	46-86
200	<b>Голубцы ленивые (масса) (50/200)</b> <i>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-326, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-16	66-42
200	<b>Компот из смеси</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
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-880, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-101	185-00

**Итого за день** Калорийность-1 577, Белки-66, Жиры-53, Углеводы-205 **340-00**



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством