

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

250	<b>Плов мясной (50/200)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	<b>86-86</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3-94</b>
75	<b>Бутер чиз с маслом сливочным</b> <i>булочка сдобная, сыр, масло сливочное (50/10/15)</i>	Калорийность-258, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	<b>64-20</b>

**Итого за Завтрак**

Калорийность-708, Белки-25, Жиры-29,  
Углеводы-84 **155-00**

**Обед**

100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	<b>15-55</b>
250/20	<b>Суп из овощей с курицей</b> <i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-9	<b>41-57</b>
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	<b>51-04</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	<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>
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-136, Белки-5, Углеводы-29	<b>8-14</b>
58	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	<b>8-44</b>

**Итого за Обед**

Калорийность-892, Белки-35, Жиры-33,  
Углеводы-119 **185-00**

**Итого за день**

Калорийность-1 600, Белки-60, Жиры-62,  
Углеводы-203 **340-00**



*С.И. Сидорова*  
Калькулятор

*И.С. Сидорова*  
Заведующая производством