

**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>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	<b>26-77</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-80</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
207	<b>Фрукт (мандарин)</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>58-51</b>

**Итого за Завтрак**

Калорийность-782, Белки-30, Жиры-22, 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	<b>45-05</b>
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	<b>46-86</b>
250	<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	<b>66-42</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>11-67</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>

**Итого за Обед**

Калорийность-880, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-101 **185-00**

**Итого за день**

Калорийность-1 662, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-205 **340-00**



*Л.И. Сорокина*  
Калькулятор

*М.В. Киб*  
Заведующая производством