

**Школа (Школа старшие)**

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

**Завтрак**

100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	<b>58-00</b>
180	<b>Ризотто</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	<b>19-05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
	<b>Фрукт свежий</b>	Калорийность-89, Углеводы-21	<b>67-67</b>

**Итого за Завтрак**

Калорийность-821, Белки-31, Жиры-33,  
Углеводы-102 **155-00**

**Обед**

100	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7	<b>24-30</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы без кости 10 гр., масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11	<b>29-84</b>
90/30	<b>Котлеты домашние с соусом томатным</b> <i>свинина, лук реп., говядина, хлеб пш., яйцо, масло растит., соль, масло сл., томатная паста, мука, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	<b>74-61</b>
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	<b>19-54</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>22-03</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-33</b>

**Итого за Обед**

Калорийность-1133, Белки-37, Жиры-49,  
Углеводы-140 **185-00**

**Итого за день**

Калорийность-1954, Белки-68, Жиры-82,  
Углеводы-242 **340-00**



*С. С. Сорова*  
Калькулятор

*С. С. Сорова*  
Заведующая производством