

## Школа (Школа старшие)

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |                      |
| 250                     | <b>Каша из хлопьев овсяных<br/>"Геркулес" жидкая</b><br><i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>   | Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12,<br>Углеводы-36                             | <b>42-67</b>         |
| 100                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-2                              | <b>51-93</b>         |
| 200                     | <b>Чай с шиповником</b><br><i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>   | Калорийность-63, Углеводы-16   | <b>3-84</b>          |
| 58                      | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-30                              | <b>11-22</b>         |
| 15                      | <b>Масло сливочное</b><br><i>масло сливочное,</i>   | Калорийность-112, Жиры-12  | <b>23-53</b>         |
| 15                      | <b>Сыр</b>  | Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4   | <b>21-81</b>         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-827, Белки-27, Жиры-30,<br>Углеводы-84                            | <b>155-00</b>        |
| <b>Обед</b>             |   |  |                      |
| 60                      | <b>Овощи натуральные<br/>Помидоры свежие</b>  | Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2   | <b>37-38</b>         |
| 250                     | <b>Рассольник ленинградский с<br/>мясом курицы</b><br><i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-176, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-20                              | <b>38-94</b>         |
| 250                     | <b>Плов мясной (свинина) (60/190)</b><br><i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>   | Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19,<br>Углеводы-49                            | <b>75-31</b>         |
| 200                     | <b>Кисель из свежих ягод<br/>(клубника)</b><br><i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>  | Калорийность-87, Углеводы-22   | <b>24-36</b>         |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15  | <b>4-42</b>          |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12                               | <b>4-59</b>          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-852, Белки-29, Жиры-28,<br>Углеводы-120                           | <b>185-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1679, Белки-56, Жиры-58,<br>Углеводы-204                          | <b>340-00</b>        |



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*М. И. Ивонин*  
Заведующая производством