

7 день

24.02.2026

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
60	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	37-38
240	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/180) <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-472, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-46	77-45
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
Итого за Завтрак		Калорийность-749, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-89	155-00
Обед			
100	Салат Витаминный <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	26-75
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10 гр(без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	45-48
100/50	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белокоч, говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст.е,масло сл, том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	64-01
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	19-64
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1 099, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-150	185-00
Итого за день		Калорийность-1 848, Белки-70, Жиры-65, Углеводы-239	340-00



Л.И.Иванова
Калькулятор

А.И.Иванов
Заведующая производством