

6 день

23.03.2026

Школа (Школа старшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 250 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i> | Калорийность-277, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35 | 42-74 |
| 100 | Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2 | 52-02 |
| 200 | Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i> | Калорийность-63, Углеводы-16 | 3-84 |
| 50 | Батон нарезной | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 9-60 |
| 15 | Масло сливочное <i>масло сливочное, сыр</i> | Калорийность-112, Жиры-12 | 19-87 |
| 95 | Фрукт свежий (апельсин) | Калорийность-63, Углеводы-15 | 41-93 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-809, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-94 | 170-00 |
| Обед | | | |
| 80 | Овощи натуральные Помидоры свежие | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2 | 48-34 |
| 250 | Рассольник ленинградский с мясом курицы <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 15 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16 | 44-90 |
| 250 | Плов мясной (свинина) (70/180) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i> | Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49 | 72-02 |
| 200 | Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 24-36 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 | 7-35 |
| 52 | Хлеб ржаной | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 8-03 |
| Итого за Обед | | Калорийность-914, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-132 | 205-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1723, Белки-50, Жиры-63, Углеводы-226 | 375-00 |



А. Сидорова
Калькулятор

А. Сидорова
Заведующая производством