

7 день

24.03.2026

**Школа (Школа старшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидор свежие</i>	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	<b>24-92</b>
220	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/160)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-413, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	<b>81-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
45/10	<b>Батон с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-23	<b>20-91</b>
90	<b>Фрукт (яблоко запеченное)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>39-79</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-696, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-94	<b>170-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурец свежий</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-2	<b>49-85</b>
250	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 12,5 гр(без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	<b>49-77</b>
100/30	<b>Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами</b> <i>капуста белокоч, говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, масло сл, том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	<b>55-85</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	<b>19-64</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	<b>14-12</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	<b>8-12</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 004, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-146	<b>205-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 700, Белки-71, Жиры-48, Углеводы-240	<b>375-00</b>



*С.И.Иванова*  
Калькулятор

*И.И.Иванов*  
Заведующая производством