

6 день

20.04.2026

**Школа (Школа старшие)**

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



*И. И. Ионов*  
Калькулятор

*И. И. Ионов*  
Заведующая производством