

7 день

21.04.2026

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Овощи натуральные <i>помидор свежие</i>	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	24-92
220	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/160) <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-413, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	81-45
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
45/10	Батон с сыром <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-23	20-91
110	Фрукт свежий (мандарин)	Калорийность-63, Углеводы-15	39-79
Итого за Завтрак		Калорийность-696, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-94	170-00
<u>Обед</u>			
80	Овощи натуральные <i>огурец свежий</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-2	49-85
250	Суп Кудрявый <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	49-77
100/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <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	55-85
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
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-12
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1 004, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-146	205-00
Итого за день		Калорийность-1 700, Белки-71, Жиры-48, Углеводы-240	375-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

М. К. К.
Заведующая производством