

в день

18.05.2026

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 <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-277, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	42-30
70	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	36-40
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
15	Масло сливочное <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-112, Жиры-12	19-86
210	Фрукт свежий (банан)	Калорийность-63, Углеводы-15	58-05
Итого за Завтрак		Калорийность-760, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-93	170-00
Обед			
70	Овощи натуральные <small>помидоры свежие</small>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2	19-45
250	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 20 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16	36-52
200	Плов с мясом (50/150) <small>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	106-76
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-23
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-132	205-00
Итого за день		Калорийность-1678, Белки-47, Жиры-59, Углеводы-225	375-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

С. С. Сидорова
Заведующая производством