

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. С. Сорова
Калькулятор

А. С. Сорова
Заведующая производством