**Таблица калорийности блюд школьного меню**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход | Белки |  Жир |  Углевод |  Ккал |
|   |   |   |   |   |   |
| Суп карт с рисом | 250 | янв.00 | июн.43 | 12.6 | 141.9 |  |  |  |  |  |  |
| Борщ | 250 | 6.8 | 9.1 | 15.1 | 166 |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт с клецками | 250 | 6.74 | 6.76 | 22.24 | 159.5 |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый | 250 | 0.58 | 2.69 | 6.03 | 39.8 |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник | 250 | 2.4 | 5.5 | 17.86 | 134 |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощьной | 250 | 0.2 |   | 21.4 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| Суп карт с фасолью | 250 | 23.3 | 26.2 | 119 | 793 |  |  |  |  |  |  |
| Щи | 250 | 0.2 | 0.3 | 26.2 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный из конс | 250 | 19.62 | 22 | 22.3 | 465 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Сосиски | 50 | 11 | 24 | 1.6 | 226 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная | 100 | 2.13 | 3.28 | 10.97 | 83.47 |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творог | 150 | 17.8 | 17.2 | 16.4 | 288 |  |  |  |  |  |  |
| Сырники с джемом | 100/20 | 21.23 | 23.11 | 22.49 | 284.6 |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная ман | 200/10 | 8.4 | 11.9 | 37 | 289 |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с мясопрод | 100/35 | 18.58 | 26.9 | 2.1 | 324 |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречнев с мол | 200/10 | 4.47 | 6.8 | 18.9 | 121.4 |  |  |  |  |  |  |
| Олади с повидлом | 150/20 | 7.7 | 10.1 | 49.4 | 313 |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 100 | 9.36 | 17.87 | 1.8 | 211.3 |  |  |  |  |  |  |
| Каша молоч. пшен | 200/10 | 8.3 | 14.6 | 72.5 | 440 |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога | 150 | 3 | 4.5 | 13.1 | 103 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Рыба жареная | 70 | 13.73 | 5.1 | 3.49 | 118.2 |  |  |  |  |  |  |
| Котлета из говядины | 50 | 7.06 | 6.98 | 8.43 | 128.2 |  |  |  |  |  |  |
| Курица жареная | 100 | 56.41 | 23.9 | 0.05 | 299.33 |  |  |  |  |  |  |
| Плов из курицы | 100/50 | 15.28 | 13.78 | 42.56 | 258 |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 75 | 10.59 | 10.39 | 12.64 | 192.3 |  |  |  |  |  |  |
| Птица тушен в соус | 75/75 | 29.16 | 17.75 | 5.69 | 314.27 |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рублен | 50 | 7.06 | 6.98 | 8.43 | 128.2 |  |  |  |  |  |  |
| Бифштекс | 50 | 24.21 | 12.59 | 11 | 165.2 |  |  |  |  |  |  |
| Печень туш.в соусе | 75/75 | 49.6 | 24.8 | 47.6 | 368.6 |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш говяжий | 50/75 | 25.13 | 12.59 | 5.73 | 193.3 |  |  |  |  |  |  |
| Олади из печени | 75/50 | 21.46 | 21.6 | 4.22 | 305.6 |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картоф | 220 | 9.23 | 11.05 | 22.48 | 223.67 |  |  |  |  |  |  |
| Бефстроганов из гов | 50/50 | 25.2 | 22.05 | 22.44 | 474.75 |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты руб. из птиц | 60 | 18.2 | 18.4 | 0.7 | 241 |  |  |  |  |  |  |
| Рыба отварная  | 60 | 15.9 | 0.9 |   | 104 |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по-домашн | 230 | 29.47 | 20.43 | 33.83 | 384.24 |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели | 60/50 | 2.6 | 2.4 | 58.4 | 240 |  |  |  |  |  |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 0.4 |   | 25.1 | 97 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 100 | 2.17 | 4.07 | 14.05 | 95.47 |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 100 | 4.94 | 6.86 | 29.66 | 178.2 |  |  |  |  |  |  |
| Макароны | 100 | 3.08 | 5.24 | 23.41 | 136.06 |  |  |  |  |  |  |
| Картофель отварной | 100 | 2.17 | 4.07 | 14.05 | 95.47 |  |  |  |  |  |  |
| Овощи тушеные  | 150 | 1.8 | 0.6 | 18.2 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| Рис отварной | 100 | 8 | 1 | 77.3 | 330 |  |  |  |  |  |  |
| Капуста цветная | 150 | 2.9 | 0.5 | 8.3 | 90 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. капусты | 100 | 1.26 | 9.38 | 9.22 | 86.2 |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 100 | 1.98 | 3.89 | 9.23 | 77.37 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 5.4 | 14.2 | 7.2 | 178 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из м/с огурцо | 100 | 0.93 | 4.69 | 2.42 | 57.2 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. огурц | 100 | 0.65 | 5.16 | 1.68 | 55.86 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 100 | 2.2 | 0.9 | 15.4 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из мор капуст | 100 | 1 | 0.2 | 0.8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| Венигрет | 100 | 3 | 3.2 | 22.8 | 480 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из помидоров | 100 | 1.4 | 0.4 | 5 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св овощей | 100 | 1.1 | 0.1 | 3.5 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св.кап. Мор | 100 | 4.5 | 4.2 | 29.2 | 140 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 |   |   | 15.29 | 62.4 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из фруктов | 200 | 0.12 |   | 27.52 | 112.8 |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 4.26 | 25.15 | 156.61 |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1.2 |   | 28.6 | 112 |  |  |  |  |  |  |
| Сок томатный | 200 | 4 |   | 13.2 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1.4 | 1.75 | 21.35 | 109 |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 4.26 | 25.14 | 156.61 |  |  |  |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 |   | 28 | 112 |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный нап.с мол | 200 | 2.8 | 1.75 | 24.35 | 109 |  |  |  |  |  |  |
| Отвар из шиповника | 200 | 0.05 |   | 9.6 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из кураги | 200 | 0.5 |   | 28.3 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Кисель | 200 | 0.2 |   | 3.4 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофрук | 200 | 0.2 |   | 23.7 | 85 |  |  |  |  |  |  |