

# Таблица калорийности блюд

## ШКОЛЬНОГО МЕНЮ

Наименование	Выход	Белки	Жир	Углевод	Ккал
Суп карт с рисом	250	.00	0.43	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 овощной	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 консервов	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 манная	200/10	8.4	11.9	37	289
Омлет с мясopодуктами.	100/35	18.58	26.9	2.1	324
Каша гречневая с мол.	200/10	4.47	6.8	18.9	121.4
Оладьи с повидлом	150/20	7.7	10.1	49.4	313
Омлет натуральный	100	9.36	17.87	1.8	211.3
Каша молочная 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
Оладьи из печени	75/50	21.46	21.6	4.22	305.6
Запеканка картофельная	220	9.23	11.05	22.48	223.67

Бефстроганов из говядины 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-домашнему	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 огурца	100	0.93	4.69	2.42	57.2
Салат из св. огурца	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
Винегрет	100	3	3.2	22.8	480
Салат из помидоров	100	1.4	0.4	5	25
Салат из свеж. овощей	100	1.1	0.1	3.5	19
Салат из свеж. 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 напиток 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 сухофруктов	200	0.2		23.7	85