

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

**Завтрак**

100	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль (50/50)</i>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>54-58</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>14-54</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>4-29</b>
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	<b>6-24</b>
85	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	<b>14-35</b>


**Итого за Завтрак** Калорийность-652, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-100 **94-00**

**Обед**

80	<b>Салат из свежих помидоров с кукурузой</b> <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	<b>22-60</b>
200/12,5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, кури, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-12	<b>24-06</b>
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	<b>43-39</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	<b>18-51</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>23-62</b>
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	<b>12-82</b>

**Итого за Обед** Калорийность-803, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-103 **145-00**

**Итого за день** Калорийность-1 455, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-203 **239-00**



Директор школы

Калькулятор

*Кер*  
Заведующая  
производством