

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Каша манная молочная</b> <i>крупя манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	16-99
80	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., изюм, крупя манная, сахар, белок яичный пастеризованный, мука, сметана 15%, масло сливочное, желток пастеризованный, соль, ванилин</i>	Калорийность-166, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-20	58-73
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	8-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-47
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-629, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-96	94-00
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих овощей</b> <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	21-46
250	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, кури, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	26-64
90	<b>Котлета по-хлыновски</b> <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	59-96
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, морковь, соус томатный оп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	14-68
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
55/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45	13-70
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-840, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-105	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 469, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-201	239-00



*А. Крайнова*  
Калькулятор

*У. Киб*  
Зав. производством