

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100/50	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <i>филе минтая св. морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич. лук репча. масло растит. соль, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-10
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-66
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
130	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	21-58

**Итого за Завтрак** Калорийность-638, Белки-21, Жиры-12,  
Углеводы-109 **94-00**

Обед

70	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-1	22-32
200	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	34-26
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	57-42
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-44
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
47/47	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	12-00

**Итого за Обед** Калорийность-939, Белки-43, Жиры-38,  
Углеводы-106 **145-00**

**Итого за день** Калорийность-1577, Белки-64, Жиры-50,  
Углеводы-215 **239-00**



*И.И. Ионов*  
Калькулятор

*Утев*  
Заведующая