

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
260	Плов мясной (50/210) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-43	73-03
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
12	Сыр	Калорийность-41, Белки-3, Жиры-3	10-31
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-83	94-00
<u>Обед</u>			
90	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12	9-87
250/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	31-10
80/50	Котлеты, биточки (особые) с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш., мука, масло растит, соль, масло сл. томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-243, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-9	71-52
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
53/53	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-53
Итого за Обед		Калорийность-994, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-137	145-00
Итого за день		Калорийность-1601, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-220	239-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая