

**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 морковью</b> <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</small>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	54-87
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-28
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
78	<b>Яблоко печеное</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	13-19

**Итого за Завтрак**

Калорийность-648, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-98 **94-00**

**Обед**


80	<b>Салат из свежих помидоров с кукурузой</b> <small>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	22-60
200/12,5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <small>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-12	25-28
130	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/60)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	42-97
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-49
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <small>смородина св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
47/47	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49	12-04

**Итого за Обед**

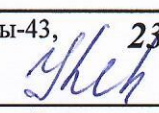
Калорийность-791, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-109 **145-00**

**Итого за день**

Калорийность-1439, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-207 **239-00**


 Директор школы

Калькулятор

  
 Заведующая