

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
220	<b>Каша молочная пшено</b> <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	24-90
65	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
52	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	7-74
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-718, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-94	94-00
<b>Обед</b>			
85	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b> <i>помидоры, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	21-51
250/12,5	<b>Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	22-05
55/55	<b>Гуляш</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-268, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4	67-40
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-45
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 010, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-128	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 728, Белки-64, Жиры-71, Углеводы-222	239-00



Директор школы

*Л. И. Игнатьева*  
Калькулятор

*И. И. Игнатьева*  
Заведующая