

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90/50	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатный</i>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-7	42-74
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-64
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	6-28
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-4, Жиры-4	9-17
100	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-638, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-102	94-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	19-17
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	34-25
90	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	61-65
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
43	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	5-45
43	<b>Хлеб ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	5-50
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-881, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-102	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1519, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-204	239-00
Директор школы		Калькулятор	Заведующая

