

## 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</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	46-82
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
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-128, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	21-88
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-660, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-113	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	22-36
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	29-66
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
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-113, Белки-3, Углеводы-24	6-13
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-912, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-105	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1572, Белки-61, Жиры-48, Углеводы-218	239-00



*Г. Гайдарова*  
Калькулятор

*Мель*  
Заведующая производством