

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Макароны с сыром</b> (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-31	28-01
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-10
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	6-95
80	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-50
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-95	94-00
<b>Обед</b>			
100	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	15-50
250/12,5	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	38-87
110/50	<b>Оладьи из печени по-кунцевски с соусом</b> <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-17	54-36
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
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-4, Углеводы-24	6-16
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-25
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 075, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-139	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1688, Белки-69, Жиры-51, Углеводы-234	239-00



Директор школы

*А. Макарова*  
Калькулятор

Заведующая