

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Птица (филе) тушеная в соусе (50/50) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	56-44
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-14
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-69	94-00

Обед

80	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	11-68
200/12,5	Суп из овощей с мясом <i>капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	26-66
200	Плов мясной (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	70-10
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-49
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
Итого за Обед		Калорийность-875, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-122	145-00

Итого за день Калорийность-1426, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-191 **239-00**



Директор школы

А.И.Иванова
Калькулятор

У.И.С.
Заведующая