

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	<b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/50)</b> филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	56-44
-----	--	---	-------

150	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
-----	---	--	-------

200	<b>Чай с лимоном</b> лимон свежий, сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	4-29
-----	---	------------------------------	------

53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-72
----	-----------------------	--	------

16	<b>Сыр</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	15-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-576, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-74	94-00

Обед

100	<b>Салат из свеклы с сыром</b> свекла, масло растительное, сыр	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-11	14-61
-----	---	---	-------

250	<b>Суп из овощей с мясом</b> картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	30-82
-----	--	---	-------

220	<b>Плов мясной (40/180)</b> свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	60-95
-----	--	--	-------

200	<b>Кисель из свежих ягод</b> смородина св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
-----	---	------------------------------	-------

50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
----	-----------------------	--	------

50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
----	--------------------	---	------

<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-937, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-124	145-00
----------------------	--	---	--------

<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 513, Белки-56, Жиры-51, Углеводы-198	239-00
----------------------	--	---	--------

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством

