

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Плов мясной (50/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	73-19
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-79	94-00
Обед			
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12	8-76
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	18-02
90/30	Котлеты, биточки (особые) с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-7	83-45
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-74
53	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-05
Итого за Обед		Калорийность-1 448, Белки-42, Жиры-55, Углеводы-194	145-00
Итого за день		Калорийность-2 033, Белки-66, Жиры-76, Углеводы-274	239-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством