

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Плов мясной (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-43	73-93
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-61
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
Итого за Завтрак		Калорийность-588, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-81	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
200/10	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-158, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-19	24-86
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-229, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-8	77-82
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
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	7-14
49	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-44
Итого за Обед		Калорийность-913, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-130	145-00
Итого за день		Калорийность-1501, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-211	239-00



Директор школы

Г. И. Игнорова
Калькулятор

У. И. Игнорова
Заведующая производством