

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
125	<b>Птица (голень) тушеная в соусе (100/25)</b> <i>голень куриная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-9	<b>71-94</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	<b>10-42</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>4-29</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-502, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-78	<b>94-00</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9	<b>11-69</b>
200/10	<b>Суп из овощей с мясом</b> <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7	<b>25-21</b>
200	<b>Плов мясной (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	<b>70-21</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>22-67</b>
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	<b>7-46</b>
51	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-76</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-868, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-121	<b>145-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 370, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-199	<b>239-00</b>



Калькулятор

Заведующая производством