

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100/50	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <small>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пш. гн. ч. лук репча, масло растит. соль масло сливочное, томатная</small>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	47-03
150	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
122	<b>Яблоко печеное</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	20-69

**Итого за Завтрак**

Калорийность-652, Белки-21, Жиры-12,  
Углеводы-111 **94-00**

Обед

60	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	19-17
200	<b>Суп с рыбными консервами</b> <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавление масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</small>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	30-29
90	<b>Птица запеченная</b> <small>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</small>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	61-65
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-25	7-26
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

**Итого за Обед**

Калорийность-907, Белки-41, Жиры-35,  
Углеводы-108 **145-00**

**Итого за день**

Калорийность-1559, Белки-62, Жиры-47,  
Углеводы-219 **239-00**



Директор школы

*Ирина Сергеевна*  
Калькулятор

*Улит*  
Заведующая производством