

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-38
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	29-08
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	3-94
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	9-60

Итого за Завтрак Калорийность-601, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-85 **94-00**

Обед

15	Огурец свежий нарезка <i>Огурец свежий нарезка</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-1	6-12
200	Щи из свежей капусты вегетарианские <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	14-35
95	Фишбол с соусом томатным с овощами (75/20) <i>филе минтая св, хлеб пш, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том пюре, мука, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-14	56-99
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-176, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16	42-46
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-22	17-73
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35

Итого за Обед Калорийность-670, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-84 **145-00**

Итого за день Калорийность-1271, Белки-46, Жиры-31, Углеводы-169 **239-00**



Директор школы

С.И.Иванова
Калькулятор

М.К.
Заведующая производством