

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
250	<b>Плов мясной (50/200)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	86-86
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
60	<b>Бутер чиз</b> <i>булочка сдобная, сыр</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-657, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-84	<b>130-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-44
250/12,5	<b>Суп из овощей с курицей</b> <i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	33-56
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	51-04
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	37-24
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-50
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-107	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 450, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-191	<b>295-00</b>



*З.И.Иванова*  
Калькулятор

*Ч.И.И.*  
Заведующая производством