

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

110	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50) <i>филе куринное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	59-57
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
135	Фрукт (магдарион)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	37-97

Итого за Завтрак Калорийность-693, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-89 **130-00**

Обед

80	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	37-69
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	38-85
200	Голубцы ленивые (масса) (50/150) <i>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13	60-54
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-98
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-27

Итого за Обед Калорийность-813, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-100 **165-00**

Итого за день Калорийность-1 506, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-189 **295-00**



Директор школы

Л. Сидорова
Калькулятор

М. М.
Заведующая производством