

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	24-31
200	<b>Плов мясной (свинина) (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	63-08
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-26	39-68
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-684, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-85	130-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Светофор"</b> <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	33-38
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	24-47
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	33-23
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	6-77
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-786, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-63	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 470, Белки-56, Жиры-73, Углеводы-148	295-00



*С.И. Сидорова*  
Калькулятор

*А.В. Сергеев*  
Заведующая производством