

**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>			
240	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b> <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-274, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	<b>40-96</b>
100	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>51-93</b>
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>3-84</b>
51	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>9-74</b>
15	<b>Масло сливочное</b> <i>масло сливочное</i>	Калорийность-112, Жиры-12	<b>23-53</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-746, Белки-22, Жиры-37, Углеводы-80	<b>130-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Овощи натуральные Помидоры свежие</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	<b>31-15</b>
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом курицы</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16	<b>33-10</b>
200	<b>Плов мясной (свинина) (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-40	<b>61-91</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод (клубника)</b> <i>клубника св. сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>24-36</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
47	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-13</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-799, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-121	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 545, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-201	<b>295-00</b>



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством