



Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	18-69
210	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/150) <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-413, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	71-14
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-82	130-00
Обед			
80	Салат Витаминный <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	21-40
200	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	38-58
100/30	Голубцы ленивые с соус томатным с овощами <i>капуста белокоч, говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, емасло сл, том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-6	60-33
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-85
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-128	165-00
Итого за день		Калорийность-1 623, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-210	295-00


 Директор школы


 Калькулятор


 Заведующая производством