

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
45	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	27-90
200	<b>Плов мясной (свинина) (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	61-93
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-642, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-84	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	26-14
90	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23	52-20
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-63, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	34-70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	5-02
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-770, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-71	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1412, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-155	295-00



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*С. С. Сидорова*  
Заведующая производством