

**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>			
220	<b>Кашиа из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b> <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>36-20</b>
70	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	<b>36-51</b>
200	<b>Чай с медом</b> <i>мед, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>29-14</b>
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>9-60</b>
14	<b>Масло сливочное</b> <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-105, Жиры-11	<b>18-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-678, Белки-15, Жиры-40, Углеводы-78	<b>130-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Овощи натуральные Помидоры свежие</b>	Калорийность-12, 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-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	<b>33-03</b>
200	<b>Плов мясной (свинина) (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	<b>61-93</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>
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>7-18</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-779, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-117	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1457, Белки-42, Жиры-62, Углеводы-195	<b>295-00</b>



Директор школы

*С. С. Сорова*  
Калькулятор

*О. Киселев*  
Заведующая производством