

Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 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 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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., масло 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

А.И. Сидорова
Калькулятор

А.И. Сидорова
Заведующая производством