

Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i> | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1 | 31-16 |
| 230 | Плов с мясом (70/160) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i> | Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42 | 69-85 |
| 46 | Батон нарезной <i>Батон нарезной</i> | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 8-83 |
| 10/10 | Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i> | Калорийность-112, Белки -3, Жиры-12 | 27-78 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 7-38 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-684, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-84 | 145-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 65 | Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i> | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2 | 36-17 |
| 200 | Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i> | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 | 26-27 |
| 100 | Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i> | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23 | 58-14 |
| 150 | Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i> | Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4 | 34-70 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 54 | Хлеб пшеничный | Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-11 | 7-92 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 7-65 |
| Итого за Обед | | Калорийность-854, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-73 | 180-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1538, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-157 | 325-00 |



Л. Сидорова
Калькулятор

В. Дессер
Заведующая производством