

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	<b>58-14</b>
150	<b>Рис с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	<b>18-60</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-93</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
130	<b>Фрукт (яблоко свежее)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>57-98</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-89	<b>145-00</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-5	<b>19-38</b>
200	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	<b>27-20</b>
<i>Макаронные изделия яичные (лапша), масло растительное, лук репчатый, мясо курицы 20г (без кости)</i>			
100/30	<b>Котлеты домашние с соусом томатным с</b>	Калорийность-262, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-15	<b>82-57</b>
<i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, томатная паста, морковь, сахар</i>			
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>14-58</b>
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>22-03</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
45	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-89</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1019, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-129	<b>180-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1786, Белки-65, Жиры-72, Углеводы-218	<b>325-00</b>



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*А. А. А. А.*  
Заведующая производством