

**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>			
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
120	<b>Соус Болоньезе</b> <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	106-64
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	12-27
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-563, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-67	<b>145-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	24-92
200	<b>Борщ</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 10 гр курицы (без кости), масло</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	26-25
120	<b>Биточки рыбные с соусом(90/30)</b> <i>филе минтая св.хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-176, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-15	59-88
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	45-07
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	7-38
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-771, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-113	<b>180-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1334, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-180	<b>325-00</b>



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*М. В. Сидорова*  
Заведующая производством