

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	<b>31-63</b>
120	<b>Фритатта с ветчиной и сыром</b> <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	<b>85-40</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, чай черный, лимон свежий</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	<b>7-38</b>
50/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	<b>20-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-702, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-75	<b>145-00</b>
<b>Обед</b>			
35	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	<b>21-80</b>
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	<b>20-38</b>
150	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (75/75)</b> <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	<b>67-96</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	<b>45-07</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	<b>9-15</b>
54	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-99</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-831, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-116	<b>180-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1533, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-191	<b>325-00</b>



*Л. И. Корова*  
Калькулятор

*В. И. Семенов*  
Заведующая производством