

**Школа (Школа младшие)**

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                      |
| 200                     | <b>Каша из хлопьев овсяных<br/>"Геркулес" жидкая</b><br><i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>  | Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-32                              | <b>34-19</b>         |
| 100                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-2                              | <b>52-02</b>         |
| 200                     | <b>Чай с шиповником</b><br><i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>  | Калорийность-63, Углеводы-16   | <b>3-84</b>          |
| 40                      | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-21                              | <b>7-68</b>          |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b><br><i>масло сливочное, сыр</i>  | Калорийность-75, Жиры-8  | <b>13-24</b>         |
| 74                      | <b>Фрукт свежий (яблоко)</b>   | Калорийность-63, Углеводы-15   | <b>34-03</b>         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-722, Белки-17, Жиры-31,<br>Углеводы-86                            | <b>145-00</b>        |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |                      |
| 65                      | <b>Овощи натуральные<br/>Помидоры свежие</b>   | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2   | <b>40-50</b>         |
| 200                     | <b>Рассольник ленинградский с<br/>мясом курицы</b><br><i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 15гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-13                              | <b>38-47</b>         |
| 210                     | <b>Плов мясной (свинина) (60/150)</b><br><i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>  | Калорийность-369, Белки-16, Жиры-16,<br>Углеводы-41                            | <b>61-29</b>         |
| 200                     | <b>Кисель из свежих ягод<br/>(клубника)</b><br><i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>   | Калорийность-87, Углеводы-22   | <b>24-36</b>         |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25   | <b>7-35</b>          |
| 52                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-18                               | <b>8-03</b>          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-806, Белки-28, Жиры-23,<br>Углеводы-121                           | <b>180-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1528, Белки-45, Жиры-54,<br>Углеводы-207                          | <b>325-00</b>        |



*А. С. Сидорова*  
Калькулятор

*А. С. Сидорова*  
Заведующая производством