

**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>			
60	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-1	16-67
200	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (50/150)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-375, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-36	62-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
40/10	<b>Батон с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21	20-64
100	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	42-45
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-648, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-88	145-00
<b><u>Обед</u></b>			
75	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурец свежий</i>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-2	19-72
250	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 20гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	38-45
100/30	<b>Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами</b> <i>капуста белокоч, говядина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, масло сл, том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	58-86
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	14-80
200	<b>Компот со смородиной</b> <i>смородина свежая мороженая 20гр, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	33-17
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-962, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-137	180-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 610, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-225	325-00



*Л. Г. Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством