

***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>			
40	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	<b>10-45</b>
200	<b>Плов с мясом (50/150)</b> <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	<b>106-74</b>
40	<b>Батон нарезной</b> <i>Батон нарезной</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>7-68</b>
12	<b>Сыр</b> <i>сыр</i>	Калорийность-41, Белки -3, Жиры-3	<b>15-19</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, чай черный, лимон</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>4-94</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-684, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-84	<b>145-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат "Светофор"</b> <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2	<b>22-49</b>
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>мясо курицы 10гр (без кости), свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	<b>25-22</b>
110	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	<b>63-99</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	<b>20-01</b>
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>ягода смородина 20 гр, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	<b>33-17</b>
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	<b>7-47</b>
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-879, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-88	<b>180-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1563, Белки-61, Жиры-71, Углеводы-172	<b>325-00</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

## Калькулятор

Заведующая производством