

## Школа (Школа младшие)

| Выход<br>(г)   | Наименование блюда                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                               |
| 150            | <b>Макаронные изделия отварные</b><br>макаронные изделия, масло сливочное, соль                                                                                                                  | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29                                 | 11-51                         |
| 120            | <b>Соус Болоньезе (говядина) 120</b><br>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука                                                                                         | Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2                                | 125-42                        |
| 200            | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар, чай черный                                                                                                                                                        | Калорийность-60, Углеводы-15                                                   | 2-75                          |
| 36             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                            | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18                                          | 5-32                          |
| 36             | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-516, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-64                               | 145-00                        |
| <b>Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                               |
| 60             | <b>Салат из свеклы с сыром</b><br>свекла, масло растительное, сыр                                                                                                                                | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8                                   | 10-79                         |
| 200            | <b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы 200</b><br>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль | Калорийность-117, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7                                  | 24-30                         |
| 90/30          | <b>Котлета по-хлыновски с соусом томатным с овощами</b><br>говядина, картофель, лук реп., свинина, масло раст., мука, соль, яйцо, масло сл., томат. паста, морковь, сахар,                       | Калорийность-177, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-5                                | 107-51                        |
| 150            | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль                                                                                                                      | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37                                 | 13-38                         |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок</b><br>яблоки, сахар                                                                                                                                                   | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23                                          | 11-28                         |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                            | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                          | 6-62                          |
| 40             | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                               | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14                                  | 6-12                          |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                             | Калорийность-892, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-90                               | 180-00                        |
|                | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                             | Калорийность-1408, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-154                             | 325-00                        |



*[Signature]*  
Калькулятор

*[Signature]*  
Заведующий производством