

## обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне</b> <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
100	<b>Котлеты "Школьные" (Выход 100г)</b> <small>яйцо, фарш из курицы, мясо говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-451, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-20
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 188, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-150
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 188, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-150

Директор  Халима Рабадан  
 Исполнитель  Нузулоч

