

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из моркови с яблоком</b> <b>100г</b> <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
250	<b>Суп картофельный с</b> <b>бобовыми (чечевица) на</b> <b>бульоне</b> <i>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
100	<b>Котлеты "Школьные"</b> <b>(Выход 100г)</b> <i>яйцо, фарш из курицы, мясо говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-451, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-20
150	<b>Макаронные изделия</b> <b>отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
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
30	<b>Кекс</b>	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 629, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-265
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 629, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-265

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович