



10.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

завтрак

130/5	Омлет натуральный	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-3 <i>25-72</i>
20/30	Бутерброд с маслом	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20 <i>22-21</i>
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 <i>7-28</i>
80	Булочка с повидлом	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54 <i>20-01</i>
Итого за завтрак		Калорийность-785, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-104

обед

80	Икра кабачковая пром.производства	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 <i>23-25</i>
250/25	Суп картофельный с крупой с консервами "Горбуша"	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20 <i>20-10</i>
90/60	Тефтели из говядины в соусе	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-11 <i>35-2</i>
150	Каша гречневая	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 <i>5-89</i>
220	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-142, Углеводы-24 <i>6-99</i>
1шт	Яблоко	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16 <i>24-00</i>
250	Вода питьевая бутилированная	<i>4-50</i>
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 <i>3-21</i>
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>2-10</i>
Итого за обед		Калорийность-1 100, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-146

Итого за Калорийность-1 885, Белки-55, Жиры-70, Углеводы-250 *200-54*

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар