



06.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
150/10	Сырники из творога со сгущ. молоком	Калорийность-377, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-30 <i>54-18</i>
20/17	Бутерброд с сыром	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-17 <i>11-80</i>
200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-129, Углеводы-22 <i>6-03</i>
1 шт	Апельсин	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25 <i>52-19</i>
Итого за завтрак		Калорийность-671, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-93
<u>обед</u>		
60	Свекла отварная	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 <i>7-56</i>
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 <i>5-30</i>
160	Голень куриная отварная	Калорийность-221, Белки-26, Жиры-14 <i>44-95</i>
150	Картофельное пюре	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 <i>11-56</i>
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15 <i>2-45</i>
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 <i>2-40</i>
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>1-42</i>
Итого за обед		Калорийность-715, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-68
Итого за		Калорийность-1387, Белки-70, Жиры-57, Углеводы-161 <i>200-54</i>

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар