



07.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

200/10	Каша пшенная молочная с маслом	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45 <i>17-64</i>
1	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 <i>9-27</i>
100	Пончик со сгущенкой	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54 <i>27-00</i>
208	Напиток кисломолочный-Снежок	Калорийность-179, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-26 <i>16-43</i>
1 шт	Яблоко	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18 <i>25-50</i>
Итого за завтрак		Калорийность-923, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-143

обед

60	Помидора порционная	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-4 <i>14-70</i>
200/25	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-15 <i>11-62</i>
90/160	Плов из говядины	Калорийность-430, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-35 <i>61-84</i>
200	Компот из кураги витаминизированный	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-28 <i>12-43</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>1-72</i>
Итого за обед		Калорийность-929, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-113
Итого за		Калорийность-1 852, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-256

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

200-54