



11.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

200	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17 14-21
20/25	Бутерброд с сыром	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-17 16-43
200	Какао с молоком	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 13-42
40	Шоколадный батончик Супер	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 22-00
220	Банан	Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46 36-52
Итого за завтрак		Калорийность-630, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-113

обед

70	Салат из свежей капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4 5-27
250/10	Борщ со сметаной	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12 12-30
190	Голень куриная отварная	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 52-85
150	Картофельное пюре	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 11-63
230	Компот из свежих яблок витаминизированный	Калорийность-100, Углеводы-26 10-60
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 3-21
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 2-10
Итого за обед		Калорийность-805, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-92

Итого за **завтрак и обед** Калорийность-1435, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-205 200-54

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар