



12.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150/20	Макаронные изделия запеченные с сыром	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34 <i>22-66</i>
100	Пончик со сгущенкой	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54 <i>24-00</i>
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10 <i>6-53</i>
1 (шт)	Груша	Калорийность-120, Жиры-1, Углеводы-14 <i>52-92</i>
Итого за завтрак		Калорийность-679, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-112

обед

70	Помидора порционная	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-4 <i>14-00</i>
200/30	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-15 <i>13-72</i>
90	Котлета рыбная	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5 <i>24-03</i>
150	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40 <i>11-23</i>
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 <i>16-60</i>
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15 <i>3-82</i>
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 <i>2-93</i>
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>2-10</i>
Итого за обед		Калорийность-907, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-141
Итого за		Калорийность-1586, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-254 <i>200-54</i>

Директор *В. Савельев*

Бухгалтер - калькулятор *[подпись]*

Повар *[подпись]*