



13.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150/10	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-33 56-90
20/20	Бутерброд с маслом	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10 15-17
200	Компот из свежих яблок витаминизированный	Калорийность-109, Углеводы-28 9-64
1шт	Киви	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10 25-80
Итого за завтрак		Калорийность-559, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-80

обед

70	Огурец свежий	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1 11-20
200/20	Щи из свежей капусты с мясом	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 11-16
100	Котлета из говядины	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 39-10
150	Гороховое пюре	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40 4-90
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 6-89
52	Зефир бело-розовый	Калорийность-150, Углеводы-37 15-34
40	Хлеб пшеничный 40 г	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 2-34
40	Хлеб ржаной 40 г	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 2-10
Итого за обед		Калорийность-1 047, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-160
Итого за		Калорийность-1 606, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-240 200-54

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар