



14.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

### завтрак

150/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, 14-24 Углеводы-27
20/20	Бутерброд с сыром	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-11, 13-40 Углеводы-17
1	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 9-27
200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-129, Углеводы-22 6-03
280	Апельсин	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-1, 47-60 Углеводы-23
<b>Итого за завтрак</b>		<b>Калорийность-524, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-89</b>

### обед

70	Помидора порционная	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-4 14-00
200/25	Суп картофельный с рисом с мясом	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, 17-33 Углеводы-9
100/80	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-4, 40-14 Углеводы-3
150	Картофельное пюре	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-4, 11-97 Углеводы-9
25	Конфеты шоколадные	Калорийность-165, Белки-1, Углеводы- 9-88 12
225	Сок виноградный	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы- 10-87 12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, 3-21 Углеводы-24
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, 2-10 Углеводы-17
<b>Итого за обед</b>		<b>Калорийность-978, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-70</b>

**Итого за** Калорийность-1 502, Белки-44, Жиры-29, Углеводы-159

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

200-54