



15.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

### завтрак

150/5	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-3 <i>31-88</i>
20/20	Бутерброд с маслом	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10 <i>15-21</i>
208	Напиток кисломолочный Снежок	Калорийность-179, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-26 <i>16-51</i>
190	Яблоко	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18 <i>31-20</i>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-47

### обед

76	Огурец свежий	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3 <i>12-15</i>
250/25	Суп картофельный с горохом	Калорийность-185, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-21 <i>18-38</i>
100	Котлета из говядины	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 <i>39-60</i>
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26 <i>6-67</i>
80	Булочка с повидлом	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54 <i>20-00</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>3-02</i>
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>2-10</i>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 093, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-154
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 827, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-211 <i>200-54</i>

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар