



17.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45 17-47
20/25	Бутерброд с сыром	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-17 16-43
1	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 9-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15 2-45
80	Булочка с повидлом	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54 20-00
Итого за завтрак		Калорийность-767, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-131
<u>обед</u>		
60	Салат из горошка зеленого	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3 9-85
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11 17-19
90/160	Плов из говядины	Калорийность-430, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-35 50-13
200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-129, Углеводы-22 6-03
118	Яблоко	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 18-41
20	Шоколад Алёнка	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 28-00
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-1112, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-120
Итого за		Калорийность-1879, Белки-65, Жиры-61, Углеводы-250 200-54

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар