



18.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

### завтрак

150/10	Сырники из творога со сгуз. молоком	Калорийность-377, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-30 <b>53-96</b>
20/20	Бутерброд с маслом	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10 <b>15-35</b>
200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-129, Углеводы-22 <b>6-03</b>
249	Банан	Калорийность-212, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-20 <b>44-25</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>Калорийность-839, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-81</b>

### обед

70	Огурец свежий	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1 <b>11-25</b>
250/25	Суп картофельный с крупой с консервами "Горбуша"	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20 <b>20-22</b>
100	Котлета рыбная	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5 <b>31-37</b>
150	Картофельное пюре	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 <b>11-57</b>
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15 <b>2-45</b>
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 <b>2-09</b>
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <b>1-40</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>Калорийность-857, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-82</b>
<b>Итого за</b>		<b>Калорийность-1 696, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-143</b>

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

**200-54**