



19.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150/20	Макаронные изделия запеченные с сыром	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34 <i>22-83</i>
20/20	Бутерброд с маслом	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10 <i>15-25</i>
200	Компот из кураги витаминизированный	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-28 <i>12-25</i>
125	Вода питьевая бутилированная	<i>2-25</i>
10	Шоколад Алёнка	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 <i>13-33</i>
250	Банан	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-43 <i>44-25</i>
Итого за завтрак		Калорийность-779, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-123

обед

72	Огурец свежий	Калорийность-6, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1 <i>10-80</i>
250/30	Щи из свежей капусты с мясом	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11 <i>18-34</i>
160	Голень куриная отварная	Калорийность-221, Белки-26, Жиры-14 <i>44-84</i>
150	Гороховое пюре	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40 <i>4-91</i>
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 <i>6-88</i>
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 <i>2-50</i>
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>2-10</i>
Итого за обед		Калорийность-937, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-111

Итого за Калорийность-1 716, Белки-62, Жиры-52, Углеводы-234

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

3

200-54