20.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
	завтрак		
105/5	Омлет из натуральный.	Калорийность-216, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-17	16-52
20/25	Бутерброд с сыром	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-17	14-42
200	Какао с молоком	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-95
30	Шоколадный батончик Чио Рио	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	20-00
153	Персики	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	49-73
	Итого за завтрак	Калорийность-599, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-71	
	обед		
70	Помидора порционная	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-4	14-00
200/10	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	10-47
100/30	Рыба припущенная в молоке	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3	35-16
150	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40	11-73
200	Сок фруктовый	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12	9-66
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	2-50
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	2-10
	Итого за обед	Калорийность-766, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-99	
	Итого за	Калорийность-1 366, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-170	200-54

Директор - _____ Бухгалтер - калькулятор - _____ Повар - _____