



21.06.2024

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 19-01
20	Хлеб пшеничный для завтрака	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-12 1-21
208	Напиток кисло-молочный Снежок	Калорийность-179, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-26 16-43
274	Груша	Калорийность-131, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29 68-50
Итого за завтрак		Калорийность-683, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-111
<u>обед</u>		
70	Помидора порционная	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-4 14-00
250/25	Суп картофельный с горохом	Калорийность-185 18-40
100	Котлета из говядины	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 29-53
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26 6-60
250	Вода питьевая бутилированная	4-50
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 7-24
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 3-02
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 2-10
Итого за обед		Калорийность-884, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-114
Итого за		Калорийность-1 567, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-225

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

200-54