



22.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150/5 **Каша рисовая молочная**

Калорийность-200, Белки-5, Жиры-7, *12-92*  
Углеводы-24

20/20 **Бутерброд с маслом**

Калорийность-122, Белки-2, Жиры-8, *15-25*  
Углеводы-10

200 **Какао с молоком**

Калорийность-145, Белки-4, Жиры-4, *13-86*  
Углеводы-25

264 **Груша**

Калорийность-131, Белки-1, Жиры-1, *66-00*  
Углеводы-29

**Итого за завтрак** Калорийность-598, Белки-11, Жиры-20,  
Углеводы-88

обед

70 **Кукуруза консервированная**

Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 *14-50*

250/10 **Щи из свежей капусты со сметаной**

Калорийность-176, Белки-16, Жиры-4, *9-49*  
Углеводы-3

100/80 **Рыба тушеная с овощами**

Калорийность-170, Белки-16, Жиры-4, *38-42*  
Углеводы-3

150 **Картофельное пюре**

Калорийность-131, Белки-4, Жиры-4, *12-03*  
Углеводы-9

225 **Сок фруктовый**

Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12 *10-84*

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, *2-50*  
Углеводы-14

40 **Хлеб ржаной**

Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, *1-40*  
Углеводы-17

**Итого за обед** Калорийность-791, Белки-28, Жиры-9,  
Углеводы-62

**Итого за** Калорийность-1 389, Белки-39, Жиры-29,  
Углеводы-150

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

*200-54*