



24.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150/18	Макаронные изделия запеченные с сыром	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34 <i>20-17</i>
200	Кофейный напиток с молоком/со сгущ. молоком	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 <i>10-33</i>
20	Хлеб пшеничный для завтрака	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-12 <i>1-25</i>
350	Апельсин	Калорийность-184, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28 <i>59-50</i>
Итого за завтрак		Калорийность-583, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-95

обед

60	Икра кабачковая пром.производства	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 <i>18-60</i>
250/25	Суп картофельный с крупой с консервами "Горбуша"	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20 <i>20-03</i>
100/50	Тефтели из говядины в соусе	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-11 <i>40-43</i>
150	Каша гречневая	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 <i>5-50</i>
32	конфеты шоколадные	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 <i>12-80</i>
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 <i>7-24</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-854, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-124
Итого за		Калорийность-1 748, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-219

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

200-54