



25.06.2024

Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

завтрак

150	Каша гречневая	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 <i>5-55</i>
20	Хлеб пшеничный для завтрака	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-12 <i>1-19</i>
200	Какао со сгущенным молоком/молоко	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 <i>17-56</i>
200	Сок	Калорийность-9, Углеводы-2 <i>30-00</i>
310	Апельсин	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25 <i>52-30</i>
Итого за завтрак		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-82

обед

60	Салат из горошка зеленого	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3 <i>9-85</i>
250/20	Борщ из свежей капусты <i>с говядиной</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-25 <i>19-88</i>
100	Котлета рыбная	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5 <i>33-19</i>
180	Картофельное пюре	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41 <i>18-63</i>
200	Компот из кураги витаминизированный	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-28 <i>11-90</i>
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 <i>2-98</i>
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>2-10</i>
Итого за обед		Калорийность-772, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-143

Итого за Калорийность-1 315, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-225 *200-54*

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар