



26.06.2024

## Школьное питание 7-11 (бесплатно)

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

### завтрак

150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26 <i>3-80</i>
90	Котлета из говядины	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 <i>38-41</i>
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-28 <i>7-24</i>
305	Апельсин	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25 <i>51-80</i>
26	Шоколад Милки Вей	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18 <i>28-01</i>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>Калорийность-726, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-112</b>

### обед

60	Свекла отварная	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 <i>7-46</i>
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-12 <i>7-11</i>
100/80	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-3 <i>35-20</i>
150	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40 <i>11-70</i>
200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	Калорийность-129, Углеводы-22 <i>5-68</i>
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 <i>2-63</i>
40	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 <i>1-40</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>Калорийность-879, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-113</b>

**Итого за** Калорийность-1 605, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-225

Директор

Бухгалтер - калькулятор

Повар

*200-54*