

Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
175	каша гречневая молочная	Калорийность-246, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-29	23-40
200	чай с лимоном 2020г	Калорийность-62, Углеводы-15	4-64
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-14
130	Яблоки свежие	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	30-39
Итого за Завтрак 1		Калорийность-485, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-81	61-57
<u>Обед</u>			
55	Салат из квашенной капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	14-33
200	Свекольник с курицей	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	18-03
200	макаронные изделия отварные с маслом 2020г	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	8-03
100	Сосиски 2020г	Калорийность-508, Белки-19, Жиры-45, Углеводы-4	56-95
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-14
200	Компот из яблок с лимоном 2020г	Калорийность-103, Углеводы-25	19-39
Итого за Обед		Калорийность-1 055, Белки-31, Жиры-59, Углеводы-97	119-87
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-44, Жиры-71, Углеводы-178	181-44

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник