



Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 7-11			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
40	№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-15	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 7-11			88-88

Обед 7-11

100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
200	№113 Суп картофельный 1/200	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
150	№330 Плов из говядины 1/150	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-23	
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 7-11			88-88

Завт. 11-18

250	№226 Каша "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
Итого за Завт. 11-18			60-00

Обед 11-18

100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№113 Суп картофельный 1/250	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Обед 11-18			85-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар