

## Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завт. 7-11</b>			
150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-78	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
180	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-535, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-83	<b>88-88</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№307 Котлеты рыбные 1/90	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-14	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
180	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-607, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-74	<b>88-88</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-591, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-87	<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75	<b>85-00</b>



Ген. директор Т.К. Коршуков

Повар