



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			
70	№279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12	
15	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	Калорийность-37, Углеводы-9	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
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	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-550, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-87	88-88
Обед 7-11			
60	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-1	
90	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-524, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-74	88-88
Завт. 11-18			
70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15	
10	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/10	Калорийность-25, Углеводы-6	
250	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-519, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-69	60-00
Обед 11-18			
100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-16	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-724, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-118	85-00



Повар