

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	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
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	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-405, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-57	88-88
Обед 7-11			
60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/90	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	
150	№ 377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-461, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-46	88-88
Завт. 11-18			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
15	Печенье 1/15	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-503, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-74	60-00
Обед 11-18			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
100	№347 Котлеты "Школьные" в молочном соусе 1/100	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11	
180	№ 377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-602, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-65	85-00

Ген. директор

Т.К. Корнаухова

Повар