

5.10.2023 (2 четверг)

## Школы 7-18 осень 2023

Директор

Стоимость  
питания

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завт. 7-11200 №183 Каша жидкая молочная из  
гречневой крупы 1/200

Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29

10 №79 Масло сливочное (порциями) 1/10

Калорийность-66, Жиры-7

200 №501 Сок 0,2 1/200

Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20

180 №382 Какао с молоком 1/180

Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23

30 №117 Батон нарезной 1/30

Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-590, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-87

88-88

Обед 7-11

60 №36 Салат Свеклка 1/60

Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10

250 №117 Суп из овощей 1/250

Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

90 №347/402 Котлеты "Школьные" (соус  
молочный для запекания) 1/90

Калорийность-162, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10

150 № 377 Пюре картофельное 1/150

Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9

200 №349 Компот из смеси сухофруктов  
1/200

Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32

25 №115 Хлеб ржаной 1/25

Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8

25 №117 Батон нарезной 1/25

Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13

Итого за Обед 7-11 Калорийность-688, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-91

88-88

Завт. 11-18250 №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 №347/402 Котлеты "Школьные" (соус  
молочный для запекания) 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.Корнаухов

Повар



*Мисер*

*Хосаров*