



## Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт. 7-11</u></b>			
70	№279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-	
15	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	Калорийность-37, Углеводы-9	
200	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-576, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-91	<b>88-88</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-634, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-86	<b>88-88</b>
<b><u>Завт. 11-18</u></b>			
220	№227 Каша манная молочная жидкая 1/220	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-34	
70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-	
30	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/30	Калорийность-74, Углеводы-18	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-563, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-86	<b>60-00</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе индейки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-770, Белки-55, Жиры-30, Углеводы-105	<b>85-00</b>



Ген. директор

Т.К. Корнаухов

Повар

*Масер**Чосарев*