



## 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>    |   |   |                   |
| 200                  | №223 Каша пшениная вязкая 1/200               | Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-                                |                   |
| 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   |                   |
| 30                   | №117 Батон нарезной 1/30                      | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-                                 |                   |
| Итого за Завт. 7-11  |   | Калорийность-514, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-81                            | 88-88             |
| <b>Обед 7-11</b>     |   |   |                   |
| 60                   | №21 Салат Здоровье 1/60                       | Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11,   |                   |
| 250                  | №98 Свекольник 1/250                          | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-                                 |                   |
| 5                    | №488 Сметана 1/5                              | Калорийность-8, Жиры-1  |                   |
| 90                   | №307 Котлеты рыбные 1/90                      | Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2,   |                   |
| 150                  | №377 Пюре картофельное 1/150                  | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-                                |                   |
| 180                  | №349 Компот из смеси сухофруктов 1/180        | Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-29                                      |                   |
| 25                   | №117 Батон нарезной 1/25                      | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-                                 |                   |
| 25                   | №115 Хлеб ржаной 1/25                         | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |                   |
| Итого за Обед 7-11   |   | Калорийность-680, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-88                            | 88-88             |
| <b>Завт. 11-18</b>   |   |   |                   |
| 250                  | №223 Каша пшениная вязкая 1/250               | Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10,  |                   |
| 200                  | №457 Чай с сахаром 1/200                      | Калорийность-38, Углеводы-9   |                   |
| 30                   | Печенье 1/30                                  | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-                                |                   |
| 40                   | №267 Яйцо вареное 1/40                        | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5  |                   |
| 30                   | №115 Хлеб ржаной 1/30                         | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10                                       |                   |
| Итого за Завт. 11-18 |   | Калорийность-591, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-87                            | 60-00             |
| <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-5, Углеводы-                                 |                   |
| 5                    | №488 Сметана 1/5                              | Калорийность-8, Жиры-1  |                   |
| 100                  | №307 Котлеты рыбные 1/100                     | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3,   |                   |
| 180                  | №377 Пюре картофельное 1/180                  | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-                                |                   |
| 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                                       |                   |
| Итого за Обед 11-18  |   | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75                            | 85-00             |

Ген. директор

Т.К.Корнаухов

Повар

