



Школы 7-18 осень 2023

Директор

С.А. Сидоркин

И.И. Сидоркин

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
200	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-264, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-	
180	№501 Сок 3л 1/180	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-9	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-655, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-	88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-15	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-789, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-699, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-	85-00

Ген. директор

