

## 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>			
75	№279 Запеканка из творога 1/75	Калорийность-155, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-13	
25	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/25	Калорийность-62, Углеводы-15	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>			<b>88-88</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	№21 Салат из моркови 1/60	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
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	
90	№372/422 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-41, Углеводы-10	
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>			<b>88-88</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15	
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>			<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</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	
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№486 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-46, Углеводы-11	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>85-00</b>

Ген. директор



Ген. директор

Повар