

Школы 7-18 осень 2023



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

Завт. 7-11

150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
180	№382 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
30	№117 Батон парезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-495, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-

88-88

Обед 7-11

100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
60	№347/422 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон парезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	

Итого за Обед 7-11 Калорийность-679, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-

88-88

Завт. 11-18

200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-418, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-74

60-00

Обед 11-18

100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
60	№347 Котлеты "Школьные" 1/60	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	
40	№422 Соус красный основной 1/40	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-682, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-

85-00

Ген. директор



Повар

Смирнов

Морозов 183