



## Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<b>Завт. 7-11</b>			
65	№268 Омлет натуральный 1/65	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
180	№379 Кофейный напиток с молоком	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-480, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-	<b>88-88</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
60	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/60	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-5	
30	№422 Соус красный основной 1/30	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
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-751, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-	<b>88-88</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
250	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-617, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-	<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	№47 Винегрет овощной 1/100 (ог. сол)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
60	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы 1/60	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-5	
40	№422 Соус красный основной 1/40	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-90	<b>85-00</b>

Ген. директор



Повар