

Школы 7-18 осень 2023



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каши "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 7-11			88-88
<u>Обед 7-11</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11			88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№226 Каши "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
200	№375 Плов из отварной говядины 1/200	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18			85-00



Ген. директор

Т.К. Корень

Повар