



Школы 7-18 осень 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость |
|----------------------------|--|---|--------------|
| Завт. 7-11 | | | |
| 150 | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150 | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, 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 нарезной 1/30 | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| Итого за Завт.7-11 | | Калорийность-495, Белки-12, Жиры-12, 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 Сметана1/5 | 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 нарезной 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 Сметана1/5 | Калорийность-8, Жиры-1 | |
| 100 | №347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100 | Калорийность-150, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10 | |
| 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



И.К.Котляуков

Повар