

Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
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-518, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№36 Салат Свеколка 1/60	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
90	№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	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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-733, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-	88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
15	Печенье 1/15	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-507, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
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	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-	85-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар