

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	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11			97-44
Обед 7-11			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
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			97-44
Завт. 11-18			
200	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18			60-00
Обед 11-18			
100	№67 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе индейки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18			85-00
Полдник			
60	1/60 Ватрушка с творогом	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-25	
200	1/200 Чай с лимоном	Калорийность-42, Углеводы-10	
Итого за Полдник			35-00



Ген. директор _____
 Т.К. Конышева

Повар _____
 Косяк

 Косяков