



## Школы 7-18 январь 2024

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|---|---|-------------------|
| <b><u>Завт. 7-11</u></b>   |   |   |                   |
| 150                        | №223 Каша пшениная вязкая 1/150                         | Калорийность-215, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-                                |                   |
| 40                         | №267 Яйцо вареное 1/40                                  | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5  |                   |
| 170                        | №82 Яблоки 1/170  | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17                               |                   |
| 180                        | №377 Чай с лимоном 1/180                                | Калорийность-38, Углеводы-9   |                   |
| 30                         | №117 Батон нарезной 1/30                                | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Завт.7-11</b>  |   | Калорийность-470, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-69                            | <b>97-44</b>      |
| <b><u>Обед 7-11</u></b>    |   |   |                   |
| 100                        | №16 Салат из соленых огурцов 1/100                      | Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1   |                   |
| 250                        | №98 Свекольник 1/250                                    | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                               |                   |
| 5                          | №488 Сметана1/5   | Калорийность-8, Жиры-1  |                   |
| 90                         | №307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/90  | Калорийность-124, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12                             |                   |
| 150                        | №385 Рис отварной 1/150                                 | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-                                |                   |
| 180                        | №349 Компот из смеси сухофруктов 1/180                  | Калорийность-176, Белки-1, Углеводы-33                                      |                   |
| 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  |                   |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>  |   | Калорийность-791, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-117                           | <b>97-44</b>      |
| <b><u>Завт. 11-18</u></b>  |   |   |                   |
| 250                        | №223 Каша пшениная вязкая 1/250                         | Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46                            |                   |
| 200                        | №377 Чай с лимоном 1/200                                | Калорийность-42, Углеводы-10  |                   |
| 100                        | №21 Салат из моркови 1/100                              | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-                                |                   |
| 30                         | №117 Батон нарезной 1/30                                | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| <b>Итого за Завт.11-18</b> |   | Калорийность-538, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-82                            | <b>60-00</b>      |
| <b><u>Обед 11-18</u></b>   |   |   |                   |
| 100                        | №16 Салат из соленых огурцов 1/100                      | Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1   |                   |
| 250                        | №98 Свекольник 1/250                                    | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                               |                   |
| 100                        | №307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100 | Калорийность-133, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13                              |                   |
| 180                        | ТТК Рис отварной с овощами1/180                         | Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-                                |                   |
| 180                        | №457 Чай с сахаром 1/180                                | Калорийность-34, Углеводы-8   |                   |
| 40                         | №115 Хлеб ржаной 1/40                                   | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13                                       |                   |
| <b>Итого за Обед 11-18</b> |   | Калорийность-657, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-92                            | <b>85-00</b>      |
| <b><u>Полдник</u></b>      |   |   |                   |
| 60                         | 1/60 Ватрушка с повидлом                                | Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-                                |                   |
| 200                        | 1/200 Сок   | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                               |                   |
| <b>Итого за Полдник</b>    |   | Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-                                | <b>35-00</b>      |



Повар *Корнаузов*

*Кросарев*