

Школы 7-18 январь 2024

Директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
70	№ 279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12	
15	№ 436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	Калорийность-37, Углеводы-9	
200	№ 232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
20	№ 88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№ 377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№ 115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 7-11			Калорийность-534, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№ 9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
200	№ 163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
10	№ 366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№ 299 Рыба, тушенная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6	
150	№ 385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
200	№ 516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
40	№ 115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11			Калорийность-716, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-111 97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
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	
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100 (ябл)	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
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-433, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-77 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	
100	№ 307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	
180	№ 385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№ 516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26	
45	№ 115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Обед 11-18			Калорийность-857, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-131 85-00
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Ватрушка с вареной сгущенкой	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41	
200	1/200 Чай с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник			Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53 35-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повер

Косарев

Косарев В.Н.