

Школы 7-18 январь 2024



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№ 226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
20	№ 88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№ 379 Кофейный напиток с молоком	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
170	№ 82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№ 115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт.7-11			97-44
			58
<u>Обед 7-11</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	
150	№ 375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-	
200	№ 349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
Итого за Обед 7-11			97-44
			118
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№ 226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
20	№ 89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11	
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-13	
200	№ 377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№ 115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт.11-18			60-00
			77
<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	
200	№ 375 Плов из отварной говядины 1/200	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-	
200	№ 349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
50	№ 115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18			85-00
			124
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Булочка дорожная	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	
200	1/200 Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
Итого за Полдник			35-00
			47



Повар