

Школы 7-18 январь 2024



Директор

Согласовано
И.И.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|-------------------|
| <u>Завт. 7-11</u> | | | |
| 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 | |
| Итого за Завт. 7-11 Калорийность-470, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-69 | | | 97-44 |
| <u>Обед 7-11</u> | | | |
| 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 Сметана 1/5 | 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 | |
| Итого за Обед 7-11 Калорийность-791, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-117 | | | 97-44 |
| <u>Завт. 11-18</u> | | | |
| 250 | №223 Каша пшениная вязкая 1/250 | Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10 | |
| 200 | №377 Чай с лимоном 1/200 | Углеводы-46 | |
| 100 | №21 Салат из моркови 1/100 | Калорийность-42, Углеводы-10 | |
| 30 | №117 Батон нарезной 1/30 | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы- | |
| Итого за Завт. 11-18 Калорийность-538, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-82 | | | 60-00 |
| <u>Обед 11-18</u> | | | |
| 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 овощами 1/180 | 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 | |
| Итого за Обед 11-18 Калорийность-657, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-92 | | | 85-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | 1/60 Ватрушка с повидлом | Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы- | |
| 200 | 1/200 Чай с молоком | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| Итого за Полдник Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы- | | | 35-00 |



Ген. директор Т.К. Коршаков

Повар *[Signature]*

[Signature]