

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>			
65	№268 Омлет натуральный 1/65	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
180	№379 Кофейный напиток с молоком	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт. 7-11			97-77
<u>Обед 7-11</u>			
60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
100	ТТК Шашлык из куриного филе (соус красный основной) 1/100	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-88, Углеводы-22	
15	№115 Хлеб ржаной 1/15	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11			97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18			85-00
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Булочка ванильная	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	
200	1/200 Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник			35-00



Ген. директор Т.К. Коринауков

Повар