

Школы 7-18 январь 2024



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Калорийность
Завт. 7-11			
150	№ 223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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
Обед 7-11			
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-33	
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
Завт. 11-18			
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-17	
30	№ 117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-538, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-82	60-00
Обед 11-18			
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-33	
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
Полдник			
60	1/60 Ватрушка с повидлом	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-33	
200	1/200 Чай с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-45	35-00



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухова

Повар Жоад

Чусарев Р.М.