

## Школы 7-18 январь 2024



| Выход (г)                  | Наименование блюда                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |  |
|----------------------------|---|---|--|
| <b>Завт. 7-11</b>          |   |   |  |
| 150                        | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150    | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-17  |  |
| 30                         | №89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15                    | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17   |  |
| 150                        | Мандарин 1/150  | Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-11  |  |
| 180                        | №382 Какао с молоком 1/180                              | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23  |  |
| 30                         | №117 Батон нарезной 1/30                                | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15   |  |
| <b>Итого за Завт.7-11</b>  |   | Калорийность-524, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-97-44                                   |  |
| <b>Обед 7-11</b>           |   |   |  |
| 100                        | №2 Салат витаминный 1/100                               | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6  |  |
| 250                        | №100 Рассольник ленинградский 1/250                     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13  |  |
| 5                          | №488 Сметана1/5   | Калорийность-8, Жиры-1  |  |
| 90                         | №347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90    | Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10                                       |  |
| 150                        | №243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150                   | Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39  |  |
| 200                        | №516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200 | Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29  |  |
| 25                         | №115 Хлеб ржаной 1/25                                   | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |  |
| 25                         | №117 Батон нарезной 1/25                                | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13   |  |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>  |   | Калорийность-827, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-118-97-44                               |  |
| <b>Завт.11-18</b>          |   |   |  |
| 200                        | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200    | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26  |  |
| 20                         | №89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10                    | Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11   |  |
| 150                        | №82 Яблоко 1/150  | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15   |  |
| 200                        | №457 Чай с сахаром 1/200                                | Калорийность-38, Углеводы-9   |  |
| 20                         | №115 Хлеб ржаной 1/20                                   | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7  |  |
| <b>Итого за Завт.11-18</b> |   | Калорийность-393, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-68-60-00                                  |  |
| <b>Обед 11-18</b>          |   |   |  |
| 100                        | №2 Салат витаминный 1/100                               | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6  |  |
| 250                        | №100 Рассольник ленинградский 1/250                     | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13  |  |
| 100                        | №347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100   | Калорийность-150, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10                                       |  |
| 180                        | №243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180                   | Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47                                       |  |
| 180                        | №516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180 | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26  |  |
| 50                         | №115 Хлеб ржаной 1/50                                   | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17   |  |
| <b>Итого за Обед 11-18</b> |   | Калорийность-840, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-119-85-00                               |  |
| <b>Полдник</b>             |   |   |  |
| 60                         | 1/60 Сдоба обыкновенная                                 | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35  |  |
| 200                        | 1/200 Сок фруктовый                                     | Калорийность-86, Белки-12, Углеводы-20  |  |
| <b>Итого за Полдник</b>    |   | Калорийность-273, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-35-00                                    |  |



Ген. директор Т.К. Корнилухов

Повар