

## Школы 7-18 весна 2024



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№279 Запеканка из творога 1/150	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-5	
30	№406 Соус молочный сладкий 1/30	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
25	№117 Батон парезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт.7-11</b>			<b>Калорийность-503, Белки-36, Жиры-12, Углеводы-97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6	
150	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>			<b>Калорийность-636, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15	
30	№406 Соус молочный сладкий 1/30	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
80	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№117 Батон парезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>			<b>Калорийность-501, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
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-46	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>Калорийность-792, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-115-85-00</b>
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Ватрушка с вареной сгущенкой	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41	
200	1/200 Чай с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53-35-00</b>



Ген. директор

Т.К.Корниухин

Повар