

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>			
180	ТТК Блинчики 1/180	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-50	
30	ТТК Топпинг (джем/молоко сгущеное цельное) 1/30	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
Итого за Завт.7-11			97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№54 Икра морковная1/60	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
90	№372 Котлеты из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
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	
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	
Итого за Обед 7-11			97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
120	ТТК Блинчики 1/120	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36	
30	№86 Джем (порциями) 1/30	Калорийность-79, Углеводы-2	
175	№227 Каша манная молочная жидкая 1/175	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№54 Икра морковная1/100	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
100	№372 Котлеты 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	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
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. Кердюхов

Повар

