

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	№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	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
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
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-486, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-97-44
<u>Обед 7-11</u>		
60	№26 Салат из свеклы отварной 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1
90	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-8
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39
180	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26
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		Калорийность-762, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-97-44
<u>Завт. 11-18</u>		
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
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-425, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-74 60-00
<u>Обед 11-18</u>		
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
60	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-8, 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
Итого за Обед 11-18		Калорийность-844, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-85-00
<u>Полдник</u>		
60	1/60 Сдоба обыкновенная	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35
200	1/200 Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-12, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-273, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-55 35-00



Ген. директор Т.К. Корняков

Повар

Мороз

Мосаев