

Школы 7-18 весна 2024



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)	Калорийность
Завт. 7-11			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Завт. 7-11			Калорийность-356, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-52 97-44
Обед 7-11			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
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-642, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-113 97-44
Завт. 11-18			
250	№226 Каша "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт. 11-18			Калорийность-638, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-107 60-00
Обед 11-18			
100	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной говядины 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-45	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18			Калорийность-704, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-113 85-00
Полдник			
60	1/60 Булочка дорожная	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	
200	1/200 Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
Итого за Полдник			Калорийность-283, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-47 35-00



Ген. директор _____ Т.К. Кордаулов

Повар Косарев

Косарев