

Школы 7-18 весна 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	№379 Кофейный напиток с молоком	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
15	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	Калорийность-99, Жиры-11	
200	№501 Сок 0,2 л/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-618, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№14 Салат из свежих огурцов 1/60	Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе грудки 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
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-586, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-445, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№14 Салат из свежих огурцов 1/100	Калорийность-65, Жиры-6, Углеводы-1	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе грудки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-656, Белки-49, Жиры-31, Углеводы-	85-00
<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	
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-	35-00



Ген. директор _____ Т.К. Коржаков

Повар