

## Школы 7-18 весна 2024

Директор

Составлено

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-514, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-	<b>97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№112 Овощи натуральные 1/60 (помидор)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
150	№375 Плов из отварной птицы 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-766, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-	<b>97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
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	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-418, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-77	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-836, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-	<b>85-00</b>
<u>Полдник</u>			
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	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-283, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-47	<b>35-00</b>



Ген. директор Т.К. Коныалов

Повар