



осень-зима 2024

Выхо п (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймос ть
<u>Завт. 7-11</u>			
180	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/180	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11			Калорийность-528, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-97-44
<u>Обед 7-11</u>			
60	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/90	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
180	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-76, 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-706, Белки-26, 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	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18			Калорийность-559, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/100	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-11	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18			Калорийность-854, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-85-00



Корняков *Мусарел ДМ*