

осень-зима 2024

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость |
|----------------------|---|---|-----------|
| <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 | №366 Птица отварная 1/10 | Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2 | |
| 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-731, Белки-28, Жиры-28, 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- | 92-00 |
| <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 | |
| 10 | №366 Птица отварная 1/10 | Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2 | |
| 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-879, Белки-33, Жиры-31, Углеводы- | 138-00 |

