

## Школы 7-18 весна 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

Завт. 7-11

150	№268 Омлет натуральный 1/150	Калорийность-252, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13

Итого за Завт.7-11 Калорийность-422, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-

97-44

Обед 7-11

60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12
100	ТТК Шашлык из куриного филе (соус красный основной) 1/100	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30
180	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-88, Углеводы-22
15	№115 Хлеб ржаной 1/15	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Обед 7-11 Калорийность-743, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-

97-44

Завт. 11-18

250	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завт.11-18 Калорийность-489, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-71

60-00

Обед 11-18

100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

Итого за Обед 11-18 Калорийность-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-90

85-00



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар