



Школы 7-18 осень 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завт. 7-11</u> | | | |
| 200 | №223 Каша пшениная вязкая 1/200 | Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- | |
| 40 | №267 Яйцо вареное 1/40 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 200 | №501 Сок 0,2 1/200 | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20 | |
| 180 | №459 Чай с лимоном 1/180 | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 30 | №117 Батон нарезной 1/30 | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- | |
| Итого за Завт.7-11 | | Калорийность-514, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-81 | 88-88 |
| <u>Обед 7-11</u> | | | |
| 60 | №21 Салат Здоровье 1/60 | Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, | |
| 250 | №98 Свекольник 1/250 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы- | |
| 5 | №488 Сметана 1/5 | Калорийность-8, Жиры-1 | |
| 90 | №307 Котлеты рыбные 1/90 | Калорийность-128, Белки-12, Жиры-2, | |
| 150 | №377 Пюре картофельное 1/150 | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы- | |
| 180 | №349 Компот из смеси сухофруктов 1/180 | Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-29 | |
| 25 | №117 Батон нарезной 1/25 | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- | |
| 25 | №115 Хлеб ржаной 1/25 | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8 | |
| Итого за Обед 7-11 | | Калорийность-680, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-88 | 88-88 |
| <u>Завт. 11-18</u> | | | |
| 250 | №223 Каша пшениная вязкая 1/250 | Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, | |
| 200 | №457 Чай с сахаром 1/200 | Калорийность-38, Углеводы-9 | |
| 30 | Печенье 1/30 | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы- | |
| 40 | №267 Яйцо вареное 1/40 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 30 | №115 Хлеб ржаной 1/30 | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | |
| Итого за Завт.11-18 | | Калорийность-591, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-87 | 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 | №98 Свекольник 1/250 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы- | |
| 5 | №488 Сметана 1/5 | Калорийность-8, Жиры-1 | |
| 100 | №307 Котлеты рыбные 1/100 | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-3, | |
| 180 | №377 Пюре картофельное 1/180 | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы- | |
| 200 | №495 Компот из смеси сухофруктов 1/200 | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20 | |
| 40 | №115 Хлеб ржаной 1/40 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 | |
| Итого за Обед 11-18 | | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-75 | 85-00 |

Ген. директор



Т.К.Корниухов

Повар _____