

## 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	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
15	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	Калорийность-99, Жиры-11	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>			<b>97-44</b>

Обед 7-11

60	№16 Салат из соленых огурцов 1/60	Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе грудки 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, 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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>			<b>97-44</b>

Завт. 11-18

200	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>			<b>60-00</b>

Обед 11-18

100	№16 Салат из соленых огурцов 1/100	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе грудки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>85-00</b>

79



Ген.директор

Т.К.Корнауков

Повар