

## Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
150	Мандарин 1/150	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-11	
180	№382 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-524, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-85	<b>97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 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	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
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>		Калорийность-827, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-118	<b>97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
20	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-393, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-68	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
100	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
180	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-840, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-119	<b>85-00</b>
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Сдоба обыкновенная	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	1/200 Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-12, Углеводы-20	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-273, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-55	<b>35-00</b>

