



Школы 7-18 осень 2023

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

Завт. 7-11

150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Мандарин	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-11	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11 Калорийность-472, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-63			88-88

Обед 7-11

60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№307/402 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/90	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
180	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-176, Белки-1, Углеводы-33	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11 Калорийность-830, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-118			88-88

Завт. 11-18

250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
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-595, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-88			60-00

Обед 11-18

100	№21 Салат Здоровье 1/100	Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№307/402 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18 Калорийность-806, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-99			85-00

