

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>			
65	№268 Омлет натуральный 1/65	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-518, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
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	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-723, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-	88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-615, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
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 из птицы в молочном соусе 1/100	Калорийность-163, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-8	
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-773, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-	85-00

Глв. директор

Т.К.Корнеев

Повар