



Школы 7-18 осень 2023

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость в питания
<u>Завт. 7-11</u>		
№223 Каша пшениная вязкая 1/200	Калорийность-353, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-	
№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
№ 64 Бутерброды с сыром 1/35	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-6	
№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Завт.7-11</b>	Калорийность-611, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-89	<b>88-88</b>
<u>Обед 7-11</u>		
№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-27, Жиры-1, Углеводы-3	
№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
№375 Плов из отварной говядины	Калорийность-264, Белки-11, Жиры-11,	
№501 Сок 3л 1/180	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-9	
№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед 7-11</b>	Калорийность-574, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-70	<b>88-88</b>
<u>Завт. 11-18</u>		
№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10,	
№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
№88 Бутерброд с маслом 30/10	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-	
Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-	
№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт.11-18</b>	Калорийность-789, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-122	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>		
№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-27, Жиры-1, Углеводы-3	
№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-15,	
№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
<b>Итого за Обед 11-18</b>	Калорийность-601, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-68	<b>85-00</b>



*(Handwritten signature)*