



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	№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	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
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-443, Белки-14, Жиры-13, Углеводы- 97-44

Обед 7-11

60	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
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-812, Белки-23, Жиры-22, Углеводы- 177 97-44

Завт. 11-18

250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
80	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-471, Белки-14, Жиры-11, Углеводы- 60-00

Обед 11-18

100	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	№372 Биточки из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-759, Белки-23, Жиры-26, Углеводы- 107 85-00



Ген. директор Т.К. Корневухов

Повар