

Выход (г.)	Наименование блюда	Школа 7-18 осень 2023	м. вып. (скала), Белки (г), углеводы (г), жиры (г)	Структурность питания
------------	--------------------	-----------------------	--	-----------------------

Завт. 7-11

200	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29		
10	№79 Масло сливочное (порция) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7		
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20		
180	№182 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23		
30	№117 Батон парезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15		
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-590, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-87		88-88

Обед 7-11

60	№36 Салат Свеколка 1/60	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10		
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9		
90	№347/402 Котлеты "Школьные" (соус молочный для запекания) 1/90	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10		
150	№ 377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9		
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32		
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8		
25	№117 Батон парезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13		
Итого за Обед 7-11		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-91		88-88

Завт. 11-18

250	№227 Каша манная молочная 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39		
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9		
15	Печенье 1/15	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11		
40	№267 Ябло вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5		
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15		
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-503, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-74		60-60

Обед 11-18

100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8		
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9		
100	№347/402 Котлеты "Школьные" (соус молочный для запекания) 1/100	Калорийность-183, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-11		
180	№ 377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11		
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-602, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-65		85-80