

## Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
70	№279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12	
15	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15	Калорийность-37, Углеводы-9	
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>			<b>97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
200	№163 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
90	№307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/90	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>			<b>97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100 (ябл)	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>			<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
100	№307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
180	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>85-00</b>
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Ватрушка с вареной сгущенкой	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41	
200	1/200 Чай с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>35-00</b>

