

## 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	№279 Запеканка из творога 1/150	Калорийность-310, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-
30	№406 Соус молочный сладкий 1/30	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13

Итого за Завт.7-11 Калорийность-503, Белки-36, Жиры-12, Углеводы- 97-44

Обед 7-11

60	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
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	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6
150	ТТК Рис отварной с овощами 1/150	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

Итого за Обед 7-11 Калорийность-636, Белки-24, Жиры-19, Углеводы- 97-44

Завт. 11-18

150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19
70	№323 Пудинг из творога (паровой) 1/70	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-
30	№406 Соус молочный сладкий 1/30	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
80	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/80	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10

Итого за Завт.11-18 Калорийность-501, Белки-19, Жиры-18, Углеводы- 60-00

Обед 11-18

100	№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100	Калорийность-96, Белки-2, 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-133, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13
180	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Обед 11-18 Калорийность-792, Белки-26, Жиры-25, Углеводы- 85-00

115

