

## Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
30	№88 Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-540, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-87	88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-264, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-32	
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-719, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-100	88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№226 Каша "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-558, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-99	60-60
<u>Обед 11-18</u>			
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
180	№375 Плов из отварной птицы 1/180	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-740, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-79	85-86



Ген. директор Т.К.Корнаухов

Повар