



Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),		Стоимость питания
		витамины (мг), микроэлементы (мг)		
<u>Завт. 7-11</u>				
70	№279 Запеканка из творога 1/70	Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12		
15	№436 Соус из курицы (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		
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-71		97-44

Обед 7-11

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	№299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6		
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		
Итого за Обед 7-11		Калорийность-716, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-111		97-44

Завт. 11-18

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		
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-433, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-77		60-00

Обед 11-18

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		
Итого за Обед 11-18		Калорийность-857, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-131		85-00

Полдник

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		
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53		35-00