



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	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
100	Йогурт 1/100	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11			88-88
<u>Обед 7-11</u>			
60	№2 Салат витаминный 1/60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
90	№372/422 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
180	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед 7-11			88-88
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт.11-18			60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
100	№372/422 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед 11-18			85-00

