



Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	ш. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Устойчивость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
200	№382 Какао с молоком 1/200	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-530, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-79	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№36 Салат Свеколка 1/100	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-17	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
90	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/90	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	№ 377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-798, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-103	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39	
100	ГТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100 (ябл)	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-476, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-85	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
100	№347 Котлеты "Школьные" (соус красный основной) 1/100	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	
180	№ 377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-88	85-00
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Сдоба обыкновенная	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	1/200 Сок фруктовый	Калорийность-86, Белки-12, Углеводы-20	
Итого за Полдник		Калорийность-273, Белки-17, Жиры-3, Углеводы-55	35-00