



Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Калорийность
<u>Завт. 7-11</u>			
180	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/180	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	
20	№75 Сыр порциями 1/20	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
100	Йогурт 1/100	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11			97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
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 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
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			97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
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 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
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
<u>Полдник</u>			
60	1/60 Ватрушка с творогом	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-25	
200	1/200 Чай с лимоном	Калорийность-42, Углеводы-10	
Итого за Полдник			35-00