

## 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>			
200	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
200	№118 Банан 1/200	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-585, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-98	<b>88-88</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№2 Салат витаминный 1/60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
250	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	
10	№178 Клецки мучные 1/10	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
90	№372/403 Котлеты из птицы (соус молочный к блюдам) 1/90	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-609, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-83	<b>88-88</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	
10	№79 Масло сливочное (порциями) 1/10	Калорийность-66, Жиры-7	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-701, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-110	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№112 Овощи натуральные 1/100 (огурец)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	
250	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	
10	№178 Клецки мучные 1/10	Калорийность-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
100	№372/403 Котлеты из птицы (соус молочный к блюдам) 1/100	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-601, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-83	<b>85-00</b>