



## Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	---	-------------------

Завт. 7-11

150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт.7-11</b>			<b>97-44</b>

Обед 7-11

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	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Обед 7-11</b>			<b>97-44</b>

Завт.11-18

200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
20	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 10/10	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11	
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>			<b>60-00</b>

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	
200	№375 Плов из отварной говядины 1/200	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>85-00</b>

Полдник

60	1/60 Булочка дорожная	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	
200	1/200 Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>35-00</b>