

Школы 7-18 осень 2023

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

Завт. 7-11

150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-	
50	№89 Бутерброд с повидлом 20/30	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-558, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-99 **88-88**

Обед 7-11

60	№39 Салат Школьный 1/60	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
150	№376 Рагу из овощей 1/150	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-16,	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
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-	

Итого за Обед 7-11 Калорийность-648, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-73 **88-88**

Завт. 11-18

150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-541, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87 **60-00**

Обед 11-18

100	№39 Салат Школьный 1/100	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№376 Рагу из птицы 1/180	Калорийность-282, Белки-15, Жиры-19,	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Обед 11-18 Калорийность-654, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-62 **85-00**

