

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 | №223 Каша пшеничная вязкая 1/150 | Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28 | |
| 40 | №267 Яйцо вареное 1/40 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 150 | Мандарин | Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-11 | |
| 180 | №377 Чай с лимоном 1/180 | Калорийность-38, Углеводы-9 | |
| 30 | №117 Батон нарезной 1/30 | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| Итого за Завт. 7-11 | | | 88-88 |

Обед 7-11

| | | | |
|---------------------------|--|---|--------------|
| 60 | №21 Салат Здоровье 1/60 | Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4 | |
| 200 | №98 Свекольник 1/200 | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9 | |
| 5 | №488 Сметана 1/5 | Калорийность-8, Жиры-1 | |
| 90 | №307/402 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/90 | Калорийность-124, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 150 | №385 Рис отварной 1/150 | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39 | |
| 180 | №349 Компот из смеси сухофруктов 1/180 | Калорийность-176, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 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 | |
| Итого за Обед 7-11 | | | 88-88 |

Завт. 11-18

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--|--------------|
| 250 | №223 Каша пшеничная вязкая 1/250 | Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200 | №377 Чай с лимоном 1/200 | Калорийность-42, Углеводы-10 | |
| 30 | Печенье 1/30 | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22 | |
| 40 | №267 Яйцо вареное 1/40 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 30 | №115 Хлеб ржаной 1/30 | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | |
| Итого за Завт. 11-18 | | | 60-00 |

Обед 11-18

| | | | |
|----------------------------|---|--|--------------|
| 100 | №21 Салат Здоровье 1/100 | Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7 | |
| 250 | №98 Свекольник 1/250 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 5 | №488 Сметана 1/5 | Калорийность-8, Жиры-1 | |
| 100 | №307/402 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100 | Калорийность-133, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13 | |
| 180 | №385 Рис отварной 1/180 | Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46 | |
| 200 | №457 Чай с сахаром 1/200 | Калорийность-38, Углеводы-9 | |
| 40 | №115 Хлеб ржаной 1/40 | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13 | |
| Итого за Обед 11-18 | | | 85-00 |

