

Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	ж. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (шт.)
<u>Завт. 7-11</u>			
80	№279 Запеканка из творога 1/80	Калорийность-165, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-13	
25	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/25	Калорийность-62, Углеводы-15	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№117 Батон парезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-599, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-92	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
90	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/90	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон парезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-805, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-118	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-536, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
100	№372 Котлеты, биточки или шницели из птицы (соус красный основной) 1/100	Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	Калорийность-98, Углеводы-24	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-867, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-127	85-00
<u>Полдник</u>			
0	1/60 Булочка ванильная	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	
00	1/200 Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49	35-00

