



Школы 7-18 январь 2024

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

Завт. 7-11

150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
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 Калорийность-470, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-69 **97-44**

Обед 7-11

100	№16 Салат из соленых огурцов 1/100	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1
90	№307 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-
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 Калорийность-791, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-117 **97-44**

Завт. 11-18

250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завт.11-18 Калорийность-538, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-82 **60-00**

Обед 11-18

100	№16 Салат из соленых огурцов 1/100	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	№307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13
180	ТТК Рис отварной с овощами 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

Итого за Обед 11-18 Калорийность-657, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-92 **85-00**

Полдник

60	1/60 Ватрушка с повидлом	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-
200	1/200 Чай с молоком	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за Полдник Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы- **35-00**