



Школы 7-18 январь 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
180	№223 Каша пшениная вязкая 1/180	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
40	№ 64 Бутерброды с сыром 1/40	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-511, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-74	97-44
<u>Обед 7-11</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29	
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
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-679, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-81	97-44
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-713, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-115	60-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной говядины 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-703, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-91	85-00
<u>Полдник</u>			
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	
Итого за Полдник		Калорийность-283, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-47	35-00



Ген. директор _____ Т.К. Кошман

Повар _____