

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	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
20	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
100	Йогурт 1/100	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-9	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-57	88-88

Обед 7-11

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
150	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/150	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
180	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180	Калорийность-65, Углеводы-16	
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-620, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-81	88-88

Завт. 11-18

250	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/250	Калорийность-320, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-40	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-640, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-104	60-00

Обед 11-18

100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№197 Жаркое по-домашнему из филе индейки 1/180	Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18, Углеводы-34	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
45	№115 Хлеб ржаной 1/45	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-662, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-81	85-00

