



## Школы 7-18 январь 2024

Директор

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

Завт. 7-11

|                            |  |   |              |
|----------------------------|--|---|--------------|
| 70                         | №279 Запеканка из творога 1/70                       | Калорийность-145, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-12         |              |
| 15                         | №436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/15               | Калорийность-37, Углеводы-9                             |              |
| 200                        | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26          |              |
| 20                         | №88 Бутерброд с маслом 10/10                         | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8            |              |
| 180                        | №377 Чай с лимоном 1/180                             | Калорийность-38, Углеводы-9                             |              |
| 20                         | №115 Хлеб ржаной 1/20                                | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                    |              |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b> |  | <b>Калорийность-534, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-71</b> | <b>97-44</b> |

Обед 7-11

|                           |   |  |              |
|---------------------------|---|--|--------------|
| 60                        | №9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60               | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6             |              |
| 200                       | №163 Суп с макаронными изделиями 1/200                  | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18           |              |
| 10                        | №366 Птица отварная 1/10                                | Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2                         |              |
| 90                        | №299 Рыба, тушеная в томате с овощами 1/90              | Калорийность-83, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-6             |              |
| 150                       | №385 Рис отварной 1/150                                 | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39           |              |
| 200                       | №516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200 | Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29                   |              |
| 40                        | №115 Хлеб ржаной 1/40                                   | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13                    |              |
| <b>Итого за Обед 7-11</b> |   | <b>Калорийность-716, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-111</b> | <b>97-44</b> |

Завт. 11-18

|                             |  |   |              |
|-----------------------------|--|---|--------------|
| 200                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26        |              |
| 30                          | №89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15                 | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17         |              |
| 100                         | ТТК Фруктовая тарелка с сахаром 1/100 (ябл)          | Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-18                 |              |
| 200                         | №457 Чай с сахаром 1/200                             | Калорийность-38, Углеводы-9                           |              |
| 20                          | №115 Хлеб ржаной 1/20                                | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                  |              |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |  | <b>Калорийность-433, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-77</b> | <b>60-00</b> |

Обед 11-18

|                            |   |  |              |
|----------------------------|---|--|--------------|
| 100                        | №1 Салат из белокочанной капусты 1/100                  | Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8             |              |
| 250                        | №163 Суп с макаронными изделиями 1/250                  | Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23           |              |
| 100                        | №307 Котлеты рыбные (соус молочный для запекания) 1/100 | Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13           |              |
| 180                        | №385 Рис отварной 1/180                                 | Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46           |              |
| 180                        | №516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/180 | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26                   |              |
| 45                         | №115 Хлеб ржаной 1/45                                   | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15            |              |
| <b>Итого за Обед 11-18</b> |   | <b>Калорийность-857, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-131</b> | <b>85-00</b> |

Полдник

|                         |                                   |   |              |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--------------|
| 60                      | 1/60 Ватрушка с вареной сгущенкой | Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41        |              |
| 200                     | 1/200 Чай с молоком               | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12         |              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | <b>Калорийность-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53</b> | <b>35-00</b> |



Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар