

15.09.2023 (1 пятница)



Директор

Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	№89 Бутерброд с повидлом 20/30	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-28	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-500, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-94	<b>88-88</b>
<u>Обед 7-11</u>			
80	№112 Овощи натуральные 1/80 (помидор)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-21, Белки-2, Жиры-1	
150	№376 Рагу из птицы 1/150	Калорийность-213, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14	
200	№516 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-544, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-69	<b>88-88</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	
40	№89 Бутерброд с повидлом 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-541, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№112 Овощи натуральные 1/100 (помидор)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№376 Рагу из птицы 1/180	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-13	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-570, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-59	<b>85-00</b>



Ген.директор \_\_\_\_\_ Т.В. Копылов

Повар \_\_\_\_\_