

Школы 7-18 весна 2024

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

Завт. 7-11

150	№268 Омлет натуральный 1/150	Калорийность-252, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-3	
180	№377 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-38, Углеводы-9	
150	№82 Яблоки 1/150	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	

Итого за Завт. 7-11 Калорийность-422, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-

97-44

Обед 7-11

60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
100	ТТК Шашлык из куриного филе (соус красный основной) 1/100	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	

150 №256 Макароны изделия отварные 1/150 Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30

180 №342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180 Калорийность-88, Углеводы-22

15 №115 Хлеб ржаной 1/15 Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5

15 №117 Батон нарезной 1/15 Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Обед 7-11 Калорийность-743, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-

97-44

Завт. 11-18

250 №140 Суп молочный с макаронными изделиями 1/250 Калорийность-180, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24

40 №267 Яйцо вареное 1/40 Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

30 Печенье 1/30 Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22

200 №377 Чай с лимоном 1/200 Калорийность-42, Углеводы-10

30 №117 Батон нарезной 1/30 Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завт. 11-18 Калорийность-489, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-

60-00

Обед 11-18

100 №47 Винегрет овощной 1/100 Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7

250 №124 Суп картофельный 1/250 Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15

100 №372 Котлеты, биточки или миницели из птицы (соус красный основной) 1/100 Калорийность-133, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7

180 №256 Макароны изделия отварные 1/180 Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35

200 №457 Чай с сахаром 1/200 Калорийность-38, Углеводы-9

50 №115 Хлеб ржаной 1/50 Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

Итого за Обед 11-18 Калорийность-743, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-

85-00

Полдник

60 1/60 Булочка ванильная Калорийность-179, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29

200 1/200 Напиток из смеси сухофруктов Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49

35-00



Ген. директор

Т.К. Корнаухов

Повар

