

МЕНЮ НА 04.09.2025г

Выход №	Наименование блюда	кал. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Содержание питания
<u>Завт. 11-18</u>			
205	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/205	Калорийность-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-73	92-00
<u>Завт. 7-11</u>			
180	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/180	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-487, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-59	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№17 Салат из свежих помидоров 1/60	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-717, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-90	99-76
<u>Обед 11-18</u>			
100	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-865, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-110	138-00
Итого за день		Калорийность-2 638, Белки-93, Жиры-91, Углеводы-332	

