

МЕНЮ НА 10.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
50	№86 Джем (порциями) 1/50	Калорийность-131, Углеводы-3	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-592, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
50	№86 Джем (порциями) 1/50	Калорийность-131, Углеводы-3	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-592, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-97	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№ 43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№122 Уха с крупой 1/200	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10	
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200н23	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
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-778, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-106	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№ 43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№122 Уха с крупой 1/250	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13	
100	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
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 11-18		Калорийность-907, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-121	152-00
Итого за день		Калорийность-2 869, Белки-111, Жиры-90, Углеводы-421	

