

14.11.2025 (понедельник)

Составлено

Директор

## МЕНЮ НА 14.11.2025г

| Выход (г)                   | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Завт. 11-18</u></b>   |                                              |                                                                             |                   |
| 75                          | №254 Пудинг из творога с яблоками 1/75       | Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11                             |                   |
| 150                         | №226 Каша "Дружба" 1/150                     | Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21                              |                   |
| 25                          | №70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25    | Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8                               |                   |
| 120                         | Плюшка 1/120                                 | Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40                              |                   |
| 200                         | №502 Чай с сахаром 1/200                     | Калорийность-38, Углеводы-9                                                 |                   |
| 35                          | №117 Батон нарезной 1/35                     | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                               |                   |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |                                              | Калорийность-740, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-107                           | <b>92-00</b>      |
| <b><u>Завт. 7-11</u></b>    |                                              |                                                                             |                   |
| 75                          | №254 Пудинг из творога с яблоками 1/75       | Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11                             |                   |
| 150                         | №226 Каша "Дружба" 1/150                     | Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21                              |                   |
| 25                          | №70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25    | Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8                               |                   |
| 120                         | Плюшка 1/120                                 | Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40                              |                   |
| 200                         | №502 Чай с сахаром 1/200                     | Калорийность-38, Углеводы-9                                                 |                   |
| 25                          | №117 Батон нарезной 1/25                     | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |                                              | Калорийность-714, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-102                           | <b>99-76</b>      |
| <b><u>Обед 7-11</u></b>     |                                              |                                                                             |                   |
| 60                          | №1 Салат из белокочанной капусты 1/60        | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                |                   |
| 200                         | №117 Суп из овощей 1/200                     | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7                                |                   |
| 90                          | №308 Котлеты рыбные любительские 1/90        | Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5                               |                   |
| 150                         | №377 Пюре картофельное 1/150                 | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9                               |                   |
| 200                         | №494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200 | Калорийность-72, 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                               |                   |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>   |                                              | Калорийность-488, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65                            | <b>99-76</b>      |
| <b><u>Обед 11-18</u></b>    |                                              |                                                                             |                   |
| 100                         | №1 Салат из белокочанной капусты 1/100       | Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8                                |                   |
| 250                         | №117 Суп из овощей 1/250                     | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                |                   |
| 100                         | №308 Котлеты рыбные любительские 1/100       | Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6                               |                   |
| 180                         | №377 Пюре картофельное 1/180                 | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11                              |                   |
| 200                         | №494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200 | Калорийность-72, Углеводы-18                                                |                   |
| 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                               |                   |
| <b>Итого за Обед 11-18</b>  |                                              | Калорийность-613, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-82                            | <b>138-00</b>     |
| <b>Итого за день</b>        |                                              | Калорийность-2 555, Белки-95, Жиры-82, Углеводы-356                         |                   |

Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К. Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_