

## 2 четверг 2 неделя

| Выход (г)                   | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------------------------|--|---|-------------------|
| <b><u>Завт. 7-11</u></b>    |  |   |                   |
| 150                         | №274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150      | Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                              |                   |
| 30                          | №88 Бутерброд с маслом 20/10                 | Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11                              |                   |
| 100                         | №338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)               | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 200                         | №459 Чай с лимоном 1/200                     | Калорийность-40, Углеводы-10  |                   |
| 20                          | №115 Хлеб ржаной 1/20                        | Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7                                |                   |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |  | Калорийность-409, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-62                             | <b>99-76</b>      |
| <b><u>Обед 7-11</u></b>     |  |   |                   |
| 60                          | №21 Салат Здоровье 1/60                      | Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4                              |                   |
| 200                         | №95 Борщ с капустой и картофелем 1/200       | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                |                   |
| 8                           | №488 Сметана 1/8                             | Калорийность-13, Жиры-1   |                   |
| 90                          | №347 Котлеты "Школьные" 1/90                 | Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12                            |                   |
| 150                         | №377 Пюре картофельное 1/150                 | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9                               |                   |
| 180                         | №494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/180 | Калорийность-65, Углеводы-16  |                   |
| 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-659, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-68                            | <b>99-76</b>      |
| <b><u>Завт. 11-18</u></b>   |  |   |                   |
| 200                         | №274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200      | Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33                              |                   |
| 30                          | №88 Бутерброд с маслом 20/10                 | Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11                              |                   |
| 100                         | №338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)               | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 200                         | №377 Чай с лимоном 1/200                     | Калорийность-42, Углеводы-10  |                   |
| 25                          | №115 Хлеб ржаной 1/25                        | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |                   |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |  | Калорийность-477, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-72                            | <b>92-00</b>      |
| <b><u>Обед 11-18</u></b>    |  |   |                   |
| 100                         | №21 Салат Здоровье 1/100                     | Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7                              |                   |
| 250                         | №95 Борщ с капустой и картофелем 1/250       | Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7                                |                   |
| 8                           | №488 Сметана 1/8                             | Калорийность-13, Жиры-1   |                   |
| 100                         | №347 Котлеты "Школьные" 1/100                | Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13                            |                   |
| 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  |                   |
| 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 11-18</b>  |  | Калорийность-801, Белки-26, Жиры-42, Углеводы-77                            | <b>138-00</b>     |



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

Повар \_\_\_\_\_