

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

18.03.2024 (понедельник)

Директор

Составлено

## Школы 7-18 весна 2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-6	
170	№82 Яблоки 1/170	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
<b>Итого за Завт.7-11</b>			<b>97-44</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
150	№375 Плов из отварной говядины 1/150	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29	
200	№501 Сок 3л 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-10	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Обед 7-11</b>			<b>97-44</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№226 Каша "Дружба" 1/250	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
20	№88 Бутерброд с маслом 10/10	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	№115 Хлеб ржаной 1/20	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Завт.11-18</b>			<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
180	№375 Плов из отварной говядины 1/180	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>			<b>85-00</b>



Ген. директор Т.К. Корюков

Повар