

МЕНЮ НА 19.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
40	№7 Бутерброды горячие с сыром 1/40	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-76	102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№234 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
40	№7 Бутерброды горячие с сыром 1/40	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-457, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-67	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
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 лето24	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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-774, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-93	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат Здоровье 1/100	Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7	
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	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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-916, Белки-29, Жиры-38, Углеводы-102	152-00
Итого за день		Калорийность-2 657, Белки-86, Жиры-102, Углеводы-338	

