

25.09.2025 (четверг)

Директор

Составлено

МЕНЮ НА 25.09.2025г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. псв. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
40	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-543, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-100	92-00
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
40	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
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-459, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-86	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№28 Салат из моркови с курагой 1/60	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
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	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
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 7-11		Калорийность-707, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-95	99-76
<u>Обед 11-18</u>			
100	№28 Салат из моркови с курагой 1/100	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	
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	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, 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	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-855, Белки-44, Жиры-22, Углеводы-118	138-00
Итого за день		Калорийность-2564, Белки-102, Жиры-65, Углеводы-399	



Ген. директор

Г.К. Копытчиков

Повар