

30.01.2025 (четверг)

Директор

С.В. Засовина

2 четверг 2 неделя



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 7-11</u>			
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	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-409, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-62	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
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 фруктов 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	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-659, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-68	99-76
<u>Завт. 11-18</u>			
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	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-477, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-72	92-00
<u>Обед 11-18</u>			
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 фруктов 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	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-801, Белки-26, Жиры-42, Углеводы-77	138-00



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов

Повар _____