

**МЕНЮ НА 05.09.2024г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завт. 7-11</b>			
205	<b>№261 Макароны, запеченные с сыром 1/205</b>	Калорийность-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	
40	<b>№267 Яйцо вареное 1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-530, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-74	<b>97-44</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	<b>№17 Салат из свежих помидоров 1/60</b>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
250	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
10	<b>№488 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
90	<b>ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/90</b>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150</b>	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	<b>№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-732, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-100	<b>97-44</b>
<b>Завт. 11-18</b>			
200	<b>№261 Макароны, запеченные с сыром 1/200</b>	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№379 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6	
30	<b>№115 Хлеб ржаной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-513, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-62	<b>60-00</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	<b>№17 Салат из свежих помидоров 1/100</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250	<b>№104 Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	<b>ТТК Котлеты "Школьные" с соусом 1/100</b>	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-11	
180	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180</b>	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	<b>№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-855, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-120	<b>85-00</b>

