

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ 13.09.2023 (1 среда) директор

Согласовано

Школы 7-18 осень 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость витания
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	Калорийность-188, белки-6, жиры-6, углеводы-78	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, белки-5, жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, белки-1, углеводы-20	
180	№465 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-119, белки-3, жиры-3, углеводы-20	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, белки-2, жиры-1, углеводы-15	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-535, белки-17, жиры-15, углеводы-83	<b>88-88</b>
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, белки-1, жиры-11, углеводы-4	
200	№98 Свекольник 1/200	Калорийность-75, белки-2, жиры-4, углеводы-9	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, жиры-1	
90	№307 Котлеты рыбные 1/90	Калорийность-128, белки-12, жиры-2, углеводы-14	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, белки-3, жиры-6, углеводы-9	
180	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-76, белки-1, углеводы-18	
15	№117 Батон нарезной 1/15	Калорийность-39, белки-1, углеводы-8	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, белки-2, углеводы-12	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-607, белки-22, жиры-24, углеводы-74	<b>88-88</b>
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№223 Каша пшениная вязкая 1/250	Калорийность-313, белки-11, жиры-10, углеводы-46	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, углеводы-9	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, белки-2, жиры-3, углеводы-22	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, белки-5, жиры-5	
2	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, белки-2, углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-591, белки-20, жиры-18, углеводы-87	<b>60-00</b>
<u>Обед 11-18</u>			
100	№18 Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100	Калорийность-74, белки-1, жиры-6, углеводы-4	
250	№98 Свекольник 1/250	Калорийность-94, белки-2, жиры-5, углеводы-11	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, жиры-1	
100	№307 Котлеты рыбные 1/100	Калорийность-143, белки-13, жиры-3, углеводы-16	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, белки-4, жиры-7, углеводы-11	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, белки-1, углеводы-20	
40	№115 Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-70, белки-3, углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-595, белки-24, жиры-22, углеводы-75	<b>85-00</b>

Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К. Корнаухов

Повар \_\_\_\_\_