



**МЕНЮ НА 14.10.2024г**

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|---|---|-------------------|
| <b><u>Завт. 7-11</u></b>   |   |   |                   |
| 180                        | №223 Каша пшениная вязкая 1/180                     | Калорийность-225, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33                              |                   |
| 20                         | №71 Бутерброды с маслом 1/20                        | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6                                |                   |
| 200                        | №465 Кофейный напиток с молоком 1/200               | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               |                   |
| 100                        | №82 Фрукты свежие 1/100                             | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 25                         | №115 Хлеб ржаной 1/25                               | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |                   |
| <b>Итого за Завт.7-11</b>  |   | <b>Калорийность-484, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-71</b>                     | <b>97-44</b>      |
| <b><u>Обед 7-11</u></b>    |   |   |                   |
| 100                        | №1 Салат из белокочанной капусты 1/100              | Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8                                |                   |
| 200                        | №129 Суп-лапша домашняя 1/200                       | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19                              |                   |
| 150                        | №375 Плов из отварной говядины 1/150                | Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29                            |                   |
| 200                        | №342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки) | Калорийность-98, Углеводы-24  |                   |
| 25                         | №117 Батон нарезной 1/25                            | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| 25                         | №115 Хлеб ржаной 1/25                               | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8  |                   |
| <b>Итого за Обед 7-11</b>  |   | <b>Калорийность-711, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-</b>                       | <b>97-44</b>      |
| <b><u>Завт. 11-18</u></b>  |   |   |                   |
| 200                        | №223 Каша пшениная вязкая 1/200                     | Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37                              |                   |
| 20                         | №71 Бутерброды с маслом 1/20                        | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6                                |                   |
| 100                        | №82 Фрукты свежие 1/100                             | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10                               |                   |
| 200                        | №457 Чай с сахаром 1/200                            | Калорийность-38, Углеводы-9   |                   |
| 30                         | №115 Хлеб ржаной 1/30                               | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10                                       |                   |
| <b>Итого за Завт.11-18</b> |   | <b>Калорийность-467, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-72</b>                     | <b>60-00</b>      |
| <b><u>Обед 11-18</u></b>   |   |   |                   |
| 100                        | №1 Салат из белокочанной капусты 1/100              | Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8                                |                   |
| 250                        | №129 Суп-лапша домашняя 1/250                       | Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23                              |                   |
| 180                        | №375 Плов из отварной птицы 1/180                   | Калорийность-230, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23                            |                   |
| 200                        | №342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки) | Калорийность-98, Углеводы-24  |                   |
| 30                         | №117 Батон нарезной 1/30                            | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                               |                   |
| 40                         | №115 Хлеб ржаной 1/40                               | Калорийность-70, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13                               |                   |
| <b>Итого за Обед 11-18</b> |   | <b>Калорийность-747, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-</b>                       | <b>85-00</b>      |



Ген. директор \_\_\_\_\_ Т.К.Корнауков

Повар \_\_\_\_\_