

3.04.2025 (четверг)

Директор

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г)	Витаминный состав (мг), микроэлементы (мг)	Содержание питательных веществ
Завт. 7-11				
150	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-32		
15	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	Калорийность-99, Жиры-11		
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15		
180	№379 Кофейный напиток с молоком 1/180	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5		
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13		
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-572, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-65		99-76

Обед 7-11				
60	№17 Салат из свежих помидоров 1/60	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7		
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11		
10	№488 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2		
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1		
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39		
180	№1008 Напиток лимонный 1/180	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15		
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-834, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-106		99-76

Завт. 11-18				
180	№261 Макароны, запеченные с сыром 1/180	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32		
15	№79 Масло сливочное (порциями) 1/15	Калорийность-99, Жиры-11		
130	№338 Фрукты свежие 1/130 (ябл)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13		
200	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6		
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15		
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-566, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-66		92-00

Обед 11-18				
100	№17 Салат из свежих помидоров 1/100	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9		
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13		
100	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1		
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47		
200	№1008 Напиток лимонный 1/200	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17		
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17		
Итого за Обед 11-18		Калорийность-931, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-117		138-00



Ген. директор _____ Т. Е. Капитанов

Повар Мороз Миссарева ВМ