

## МЕНЮ НА 11.02.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
200	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200</b>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
25	<b>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	<b>№82 Фрукты свежие 1/150</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-536, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-78	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
25	<b>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)</b>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	<b>№82 Фрукты свежие 1/150</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-485, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-71	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	<b>№100 Рассольник ленинградский 1/200</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
90	<b>№372 Котлеты из птицы 1/90</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	<b>№256 Макароны изделия отварные 1/150</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-661, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-82	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
250	<b>№100 Рассольник ленинградский 1/250</b>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
100	<b>№372 Котлеты из птицы 1/100</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
180	<b>№256 Макароны изделия отварные 1/180</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-796, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-100	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 478, Белки-86, Жиры-91, Углеводы-331	



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

Повар \_\_\_\_\_