

Меню на 30.09.2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/200	Калорийность-252, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
105	Пряник шоколадный 1/105	Калорийность-384, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-79	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-859, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-144	102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
165	№205 Макароны, запеченные с сыром 1/165	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-31	
40	№267 Яйцо вареное 1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
70	Пряник шоколадный 1/70	Калорийность-256, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-53	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-687, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№17 Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца 1/60	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	
200	№124 Суп картофельный с фрикадельками 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-12	
10	№146 Фрикадельки рыбные 1/10	Калорийность-8, Белки-1	
90	№372 Шницель из птицы 1/90	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
150	№391 Бобовые в соусе томатном 1/150	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-24	
180	№459 Чай с лимоном 1/180	Калорийность-36, Углеводы-9	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-663, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-74	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№17 Салат из капусты б/к, огурцов и сладкого перца 1/100	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	
250	№124 Суп картофельный с фрикадельками 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-15	
10	№146 Фрикадельки рыбные 1/10	Калорийность-8, Белки-1	
100	№372 Шницель из птицы 1/100	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№391 Бобовые в соусе томатном 1/180	Калорийность-234, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-29	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-788, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-86	152-00
Итого за день		Калорийность-2 997, Белки-124, Жиры-99, Углеводы-415	



Ген. директор _____

Т.К. Корнаухов

Повар _____