



Столовая

Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

04.12.2024 среда

| Тип блюда | Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 528 | 20,06 | 18,16 | 69,32 | 58,94 | 625 |
| | Огурец соленый | 11 | 0,48 | 0,48 | 1,92 | 6,00 | 60 |
| | Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 100/10 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,85 | 7,54 | 26,65 | 52,32 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 94 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | | 40 |
| | Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 |
| Второй завтрак | | 202 | 4,05 | 4,34 | 51,08 | 20,40 | 415 |
| | Вафли кондитерские | 69 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | | 30 |
| | Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 |
| | Яблоки свежие | 88 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 20,00 | 185 |
| Обед | | 1 124 | 45,91 | 37,26 | 145,65 | 12,96 | 1 023 |
| | Икра кабачковая консервированная | 123 | 2,00 | 9,00 | 8,54 | 7,00 | 100 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 136 | 5,05 | 4,93 | 17,75 | 4,60 | 250 |
| | Рыба припущенная | 146 | 18,64 | 7,85 | 0,30 | 0,99 | 100 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 350 | 11,06 | 11,94 | 49,83 | | 200 |
| | Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 |
| | Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 0,37 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 145 | 5,28 | 0,96 | 27,20 | | 80 |
| | Соль | | | | | | 3 |
| Полдник | | 597 | 31,28 | 24,03 | 69,43 | 1,83 | 410 |
| | Запеканка из творога | 518 | 28,08 | 21,33 | 53,53 | 0,53 | 150/60 |
| | Кофейный напиток с молоком | 79 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 1,30 | 200 |
| Ужин | | 443 | 21,44 | 18,26 | 48,17 | 1,52 | 575 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 145 | 5,26 | 5,09 | 19,42 | 0,65 | 250 |
| | Яйца вареные | 63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 1 шт. |
| | Сыр (порциями) | 103 | 7,80 | 7,95 | | 0,84 | 30 |
| | Чай с сахаром | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 0,03 | 200/15 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| Второй ужин | | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 |
| | Кефир | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 |
| Итого за день: | | 2 994 | 128,54 | 107,06 | 391,64 | 97,05 | 3248 |

Составитель Завклад

(должность)



Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)

Столовая

Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ

04.12.2024 среда



| Тип блюда | Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 575 | 21,58 | 18,32 | 79,16 | 58,94 | 645 |
| | Огурец соленый | 11 | 0,48 | 0,48 | 1,92 | 6,00 | 60 |
| | Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 100/10 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,85 | 7,54 | 26,65 | 52,32 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 141 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 60 |
| | Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 |
| Второй завтрак | | 202 | 4,05 | 4,34 | 51,08 | 20,40 | 415 |
| | Вафли кондитерские | 69 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | | 30 |
| | Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 |
| | Яблоки свежие | 88 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 20,00 | 185 |
| Обед | | 1 241 | 50,37 | 38,87 | 166,14 | 13,88 | 1 125 |
| | Икра кабачковая консервированная | 123 | 2,00 | 9,00 | 8,54 | 7,00 | 100 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 163 | 6,06 | 5,91 | 21,28 | 5,52 | 300 |
| | Рыба припущенная | 146 | 18,64 | 7,85 | 0,30 | 0,99 | 100 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 350 | 11,06 | 11,94 | 49,83 | | 200 |
| | Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 |
| | Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 0,37 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 4,04 | 0,75 | 16,84 | | 50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 217 | 7,92 | 1,44 | 40,80 | | 120 |
| | Соль | | | | | | 5 |
| Полдник | | 770 | 40,64 | 31,14 | 87,27 | 2,01 | 480 |
| | Запеканка из творога | 691 | 37,44 | 28,44 | 71,37 | 0,71 | 200/80 |
| | Кофейный напиток с молоком | 79 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 1,30 | 200 |
| Ужин | | 505 | 25,10 | 21,92 | 52,05 | 1,93 | 635 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 173 | 6,32 | 6,10 | 23,30 | 0,78 | 300 |
| | Яйца вареные | 63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 1 шт. |
| | Сыр (порциями) | 137 | 10,40 | 10,60 | | 1,12 | 40 |
| | Чай с сахаром | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 0,03 | 200/15 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| Второй ужин | | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 |
| | Кефир | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 |
| Итого за день: | | 3 393 | 147,53 | 119,60 | 443,70 | 98,56 | 3500 |

Составитель Завсклад

(должность)

Васильева Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)