



Дементева Б.А.

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

05.12.2024 четверг

| Тип блюда | Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 505 | 18,50 | 19,46 | 63,71 | 1,49 | 490 |
| | Яйца вареные | 63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 1 шт. |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 251 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 1,17 | 200/10 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| | Какао с молоком | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 0,32 | 200 |
| Второй завтрак | | 311 | 2,89 | 1,05 | 63,94 | 20,33 | 385 |
| | Бананы | 192 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 18,50 | 185 |
| | Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 1,83 | 200 |
| Обед | | 1 042 | 32,23 | 33,87 | 146,64 | 3,90 | 1 033 |
| | Икра морковная | 109 | 2,00 | 6,66 | 10,17 | 0,48 | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 104 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 2,67 | 250 |
| | Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 100/10 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 279 | 6,12 | 8,98 | 41,96 | | 200 |
| | Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 0,15 | 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 | | 193 | 4,59 | 7,11 | 27,80 | 0,02 | 275 |
| | Печенье | 138 | 4,50 | 7,08 | 14,16 | | 60 |
| | Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 |
| Ужин | | 523 | 28,99 | 18,53 | 73,31 | 23,31 | 640 |
| | Капуста тушеная | 77 | 2,04 | 3,68 | 7,89 | 17,08 | 100 |
| | Рыба припущенная | 146 | 18,64 | 7,85 | 0,30 | 0,99 | 100 |
| | Пюре картофельное | 183 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 4,84 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| | Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 |
| Второй ужин | | 102 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | 200 |
| | Ряженка | 102 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | 200 |
| Итого за день: | | 2 675 | 93,00 | 85,02 | 383,80 | 49,65 | 3023 |

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)



Столовая

Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ

05.12.2024 четверг

| Тип блюда | Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | 632 | 22,55 | 23,97 | 81,40 | 1,10 | 615 |
| | Яйца вареные | 63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 1 шт. |
| | Каша жидкая молочная из манной крупы | 342 | 8,55 | 14,93 | 43,34 | 0,78 | 300/15 |
| | Хлеб пшеничный | 108 | 4,84 | 0,90 | 20,20 | | 60 |
| | Какао с молоком | 119 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 0,32 | 200 |
| Второй завтрак | | 311 | 2,89 | 1,05 | 63,94 | 20,33 | 385 |
| | Бананы | 192 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 18,50 | 185 |
| | Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 1,83 | 200 |
| Обед | | 1 153 | 36,04 | 35,48 | 165,79 | 5,07 | 1 135 |
| | Икра морковная | 109 | 2,00 | 6,66 | 10,17 | 0,48 | 100 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 125 | 2,16 | 5,90 | 13,12 | 3,84 | 300 |
| | Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 100/10 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 279 | 6,12 | 8,98 | 41,96 | | 200 |
| | Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 0,15 | 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 | | 193 | 4,59 | 7,11 | 27,80 | 0,02 | 275 |
| | Печенье | 138 | 4,50 | 7,08 | 14,16 | | 60 |
| | Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 |
| Ужин | | 523 | 28,99 | 18,53 | 73,31 | 23,31 | 640 |
| | Капуста тушеная | 77 | 2,04 | 3,68 | 7,89 | 17,08 | 100 |
| | Рыба припущенная | 146 | 18,64 | 7,85 | 0,30 | 0,99 | 100 |
| | Пюре картофельное | 183 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 4,84 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 72 | 3,23 | 0,60 | 13,47 | | 40 |
| | Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 |
| Второй ужин | | 102 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | 200 |
| | Ряженка | 102 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | 200 |
| Итого за день: | | 2 913 | 100,86 | 91,15 | 420,65 | 50,43 | 3250 |

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)