

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

# МЕНЮ

## 09.10.2024 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>534</b>	<b>20,78</b>	<b>17,73</b>	<b>70,47</b>	<b>58,94</b>	<b>625</b>
	Зеленый горошек консервированный	17	1,20	0,05	3,07	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
<b>Второй завтрак</b>		<b>202</b>	<b>4,05</b>	<b>4,34</b>	<b>51,08</b>	<b>20,40</b>	<b>415</b>
	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
<b>Обед</b>		<b>1 304</b>	<b>48,95</b>	<b>57,38</b>	<b>141,04</b>	<b>9,59</b>	<b>1 033</b>
	Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100
	Суп картофельный с крупой	86	1,97	2,71	12,11	2,06	250
	Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200
	Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80
	Соль						3
<b>Полдник</b>		<b>597</b>	<b>31,28</b>	<b>24,03</b>	<b>69,43</b>	<b>1,83</b>	<b>410</b>
	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
<b>Ужин</b>		<b>438</b>	<b>21,46</b>	<b>18,27</b>	<b>46,81</b>	<b>1,51</b>	<b>575</b>
	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	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
<b>Второй ужин</b>		<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>	<b>200</b>
	Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200
<b>Итого за день:</b>		<b>3 175</b>	<b>132,32</b>	<b>126,75</b>	<b>386,82</b>	<b>93,67</b>	<b>3258</b>

Составитель Завсклад

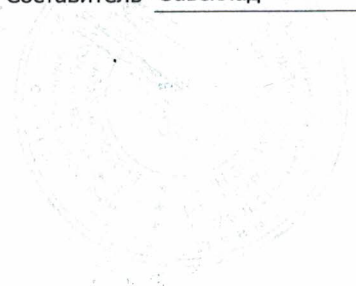
(должность)



Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)





Составитель Завклад

(должность)

*В. Литвинова*

Литвинова Е.В.

(подпись)

( ФИО )

