

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

10.10.2024 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		279	3,25	8,32	48,13	20,02	440
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
	Яблоки свежие	88	0,80	0,80	19,60	20,00	185
Обед		1 009	31,30	30,82	146,15	3,34	1 023
	Салат из моркови с яблоками	40	1,06	0,17	8,52	0,44	100
	Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93	2,67	250
	Котлеты, биточки, шницели	204	12,60	13,23	8,58	0,08	100
	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		217	7,70	9,78	30,06	1,30	260
	Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60
	Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200
Ужин		537	24,40	20,04	78,10	18,08	550
	Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	100/10
	Капуста тушеная	77	2,04	3,68	7,89	17,08	100
	Каша рассыпчатая (гречневая)	175	5,53	5,97	24,91		100
	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:		2 649	90,94	93,42	374,55	44,82	2963

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)



Столовая

Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ

10.10.2024 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		279	3,25	8,32	48,13	20,02	440
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
	Яблоки свежие	88	0,80	0,80	19,60	20,00	185
Обед		1 161	37,62	35,08	167,01	4,54	1 145
	Салат из моркови с яблоками	40	1,06	0,17	8,52	0,44	100
	Борщ с капустой и картофелем	125	2,16	5,90	13,12	3,84	300
	Котлеты, биточки, шницели	245	15,12	15,88	10,30	0,12	120
	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		217	7,70	9,78	30,06	1,30	260
	Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60
	Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200
Ужин		537	24,40	20,04	78,10	18,08	550
	Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	100/10
	Капуста тушеная	77	2,04	3,68	7,89	17,08	100
	Каша рассыпчатая (гречневая)	175	5,53	5,97	24,91		100
	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:		2 927	101,32	102,19	413,11	45,64	3210

Составитель Завсклад

(должность)

Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)