

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

**МЕНЮ****10.12.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>797</b>	<b>23,23</b>	<b>37,48</b>	<b>91,56</b>	<b>0,81</b>	<b>485</b>
	Оладьи (со сметаной)	462	11,64	18,73	61,67	0,55	150/40
	Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Масло (порциями)	99	0,12	10,88	0,20		15
	Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95	0,26	200
<b>Второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>4,46</b>	<b>3,81</b>	<b>42,33</b>	<b>80,80</b>	<b>430</b>
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
	Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30
	Апельсин	51	1,21	0,27	10,85	80,40	200
<b>Обед</b>		<b>1 102</b>	<b>41,92</b>	<b>47,09</b>	<b>124,68</b>	<b>13,21</b>	<b>973</b>
	Зеленый горошек консервированный	17	1,20	0,05	3,07	6,00	60
	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 сметанный натуральный	69	0,92	6,38	2,02		30
	Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200
	Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200
	Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40
	Хлеб ржано-пшеничный	145	5,28	0,96	27,20		80
	Соль						3
<b>Полдник</b>		<b>379</b>	<b>10,30</b>	<b>5,76</b>	<b>73,67</b>	<b>0,52</b>	<b>300</b>
	Булочка йодированная	239	6,76	2,33	49,85		100
	Какао с молоком	140	3,54	3,43	23,82	0,52	200
<b>Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,91</b>	<b>15,38</b>	<b>62,34</b>	<b>16,43</b>	<b>510</b>
	Рагу из птицы	248	13,80	14,40	15,90	10,40	175
	Огурец соленый	11	0,48	0,48	1,92	6,00	60
	Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60
	Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00	0,03	200/15
<b>Второй ужин</b>		<b>102</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,60</b>	<b>200</b>
	Ряженка	102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
<b>Итого за день:</b>		<b>3 050</b>	<b>104,63</b>	<b>114,52</b>	<b>402,98</b>	<b>112,37</b>	<b>2898</b>

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)

Столовая

Дети 12-18 (Шк)

# МЕНЮ

## 10.12.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>797</b>	<b>23,23</b>	<b>37,48</b>	<b>91,56</b>	<b>0,81</b>	<b>485</b>
	Оладьи (со сметаной)	462	11,64	18,73	61,67	0,55	150/40
	Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Масло (порциями)	99	0,12	10,88	0,20		15
	Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95	0,26	200
<b>Второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>4,46</b>	<b>3,81</b>	<b>42,33</b>	<b>80,80</b>	<b>430</b>
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
	Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30
	Апельсин	51	1,21	0,27	10,85	80,40	200
<b>Обед</b>		<b>1 215</b>	<b>45,72</b>	<b>48,19</b>	<b>145,63</b>	<b>14,12</b>	<b>1 075</b>
	Зеленый горошек консервированный	17	1,20	0,05	3,07	6,00	60
	Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300
	Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10
	Соус сметанный натуральный	69	0,92	6,38	2,02		30
	Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200
	Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200
	Хлеб пшеничный	118	3,80	0,40	24,60		50
	Хлеб ржано-пшеничный	217	7,92	1,44	40,80		120
	Соль						5
<b>Полдник</b>		<b>379</b>	<b>10,30</b>	<b>5,76</b>	<b>73,67</b>	<b>0,52</b>	<b>300</b>
	Булочка йодированная	239	6,76	2,33	49,85		100
	Какао с молоком	140	3,54	3,43	23,82	0,52	200
<b>Ужин</b>		<b>455</b>	<b>18,93</b>	<b>15,39</b>	<b>60,98</b>	<b>16,42</b>	<b>510</b>
	Рагу из птицы	248	13,80	14,40	15,90	10,40	175
	Огурец соленый	11	0,48	0,48	1,92	6,00	60
	Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
<b>Второй ужин</b>		<b>102</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,60</b>	<b>200</b>
	Ряженка	102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
<b>Итого за день:</b>		<b>3 158</b>	<b>108,44</b>	<b>115,64</b>	<b>422,57</b>	<b>113,27</b>	<b>3000</b>

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)