

Столовая  
Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ  
12.03.2025 среда



| Тип блюда      | Наименование                         | Энерг. цен. | Б      | Ж      | У      | С      | Вес (г) |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Завтрак        |                                      | 534         | 20,78  | 17,73  | 70,47  | 58,94  | 625     |
|                | 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  |
| Второй завтрак |                                      | 165         | 4,46   | 3,81   | 42,33  | 80,80  | 430     |
|                | Вафли кондитерские                   | 69          | 2,25   | 3,54   | 7,08   |        | 30      |
|                | Сок фруктовый                        | 45          | 1,00   |        | 24,40  | 0,40   | 200     |
|                | Апельсин                             | 51          | 1,21   | 0,27   | 10,85  | 80,40  | 200     |
| Обед           |                                      | 1 354       | 52,03  | 59,59  | 146,68 | 12,13  | 1 033   |
|                | 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     |
|                | Курица отварная                      | 376         | 24,76  | 30,18  | 1,33   | 0,16   | 100/10  |
|                | 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: |                                      | 3 193       | 135,79 | 128,43 | 385,07 | 156,62 | 3273    |



**МЕНЮ****12.03.2025 среда**

| Тип блюда             | Наименование                         | Энерг. цен.  | Б             | Ж             | У             | С             | Вес (г)      |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                      | <b>581</b>   | <b>22,30</b>  | <b>17,89</b>  | <b>80,31</b>  | <b>58,94</b>  | <b>645</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                       | 141          | 4,56          | 0,48          | 29,52         |               | 60           |
|                       | Чай с сахаром                        | 55           | 0,09          | 0,03          | 13,64         | 0,02          | 200/15       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                      | <b>165</b>   | <b>4,46</b>   | <b>3,81</b>   | <b>42,33</b>  | <b>80,80</b>  | <b>430</b>   |
|                       | Вафли кондитерские                   | 69           | 2,25          | 3,54          | 7,08          |               | 30           |
|                       | Сок фруктовый                        | 45           | 1,00          |               | 24,40         | 0,40          | 200          |
|                       | Апельсин                             | 51           | 1,21          | 0,27          | 10,85         | 80,40         | 200          |
| <b>Обед</b>           |                                      | <b>1 471</b> | <b>56,49</b>  | <b>61,20</b>  | <b>167,17</b> | <b>13,05</b>  | <b>1 135</b> |
|                       | 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          |
|                       | Курица отварная                      | 376          | 24,76         | 30,18         | 1,33          | 0,16          | 100/10       |
|                       | 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            |
| <b>Полдник</b>        |                                      | <b>770</b>   | <b>40,64</b>  | <b>31,14</b>  | <b>87,27</b>  | <b>2,01</b>   | <b>480</b>   |
|                       | 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          |
| <b>Ужин</b>           |                                      | <b>505</b>   | <b>25,10</b>  | <b>21,92</b>  | <b>52,05</b>  | <b>1,93</b>   | <b>635</b>   |
|                       | 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           |
| <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>3 592</b> | <b>154,78</b> | <b>140,97</b> | <b>437,13</b> | <b>158,13</b> | <b>3525</b>  |

