

Столовая
Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

14.10.2024 понедельник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		632	18,27	36,04	58,79	7,22	511
	Омлет натуральный	224	10,78	19,20	2,04	0,20	106/10
	Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	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		202	4,05	4,34	51,08	20,40	415
	Печенье	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
Обед		915	32,18	25,18	135,50	13,05	993
	Огурец свежий	11	0,48	0,48	1,92	6,00	60
	Суп картофельный с бобовыми	148	5,49	5,27	16,54	1,46	250
	Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	100/10
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	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
Полдник		320	4,57	4,11	61,92	1,92	275
	Ватрушка с повидлом	201	4,46	3,99	36,83	0,09	75
	Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	1,83	200
Ужин		637	16,71	23,12	90,50	1,10	590
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная	310	7,04	11,49	44,56	0,78	300/10
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200
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:		2 805	81,57	97,79	405,78	45,09	2984

Составитель Завсклад

(должность)

Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)

Столовая
Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ

14.10.2024 понедельник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		632	18,27	36,04	58,79	7,22	511
	Омлет натуральный	224	10,78	19,20	2,04	0,20	106/10
	Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	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		202	4,05	4,34	51,08	20,40	415
	Печенье	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
Обед		1 040	36,68	26,79	157,33	13,69	1 095
	Огурец свежий	11	0,48	0,48	1,92	6,00	60
	Суп картофельный с бобовыми	178	6,59	6,32	19,84	2,10	300
	Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	100/10
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	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
Полдник		387	6,05	5,44	74,19	1,99	300
	Ватрушка с повидлом	268	5,94	5,32	49,10	0,16	100
	Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	1,83	200
Ужин		637	16,71	23,12	90,50	1,10	590
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая молочная	310	7,04	11,49	44,56	0,78	300/10
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200
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:		2 998	87,55	100,73	439,88	45,80	3111

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)