



Столовая

Дети 7-11 (Шк)

## МЕНЮ

### 18.12.2024 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>306</b>	<b>6,03</b>	<b>4,47</b>	<b>70,33</b>	<b>18,90</b>	<b>415</b>
	Вафли кондитерские	69	2,25	3,54	7,08		30
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
	Бананы	192	2,78	0,93	38,85	18,50	185
<b>Обед</b>		<b>1 354</b>	<b>52,03</b>	<b>59,59</b>	<b>146,68</b>	<b>12,13</b>	<b>1 033</b>
	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
<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>443</b>	<b>21,44</b>	<b>18,26</b>	<b>48,17</b>	<b>1,52</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	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>3 334</b>	<b>137,36</b>	<b>129,09</b>	<b>413,07</b>	<b>94,72</b>	<b>3258</b>

Составитель Завсклад

(должность)



(подпись)

Литвинова Е.В.

( ФИО )

Столовая

Дети 12-18 (Шк)

# МЕНЮ

## 18.12.2024 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>306</b>	<b>6,03</b>	<b>4,47</b>	<b>70,33</b>	<b>18,90</b>	<b>415</b>
	Вафли кондитерские	69	2,25	3,54	7,08		30
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
	Бананы	192	2,78	0,93	38,85	18,50	185
<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>3 733</b>	<b>156,35</b>	<b>141,63</b>	<b>465,13</b>	<b>96,23</b>	<b>3510</b>

Составитель Завсклад

(должность)



Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)