

МЕНЮ

19.03.2025 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		601	16,93	12,45	81,76	65,57	665
	Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100
	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210
	Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
Второй завтрак		254	7,38	5,16	58,84	20,45	435
	Бутерброды горячие с сыром	121	5,58	4,36	14,84	0,05	50
	Яблоки свежие	88	0,80	0,80	19,60	20,00	185
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
Обед		892	33,80	33,99	112,32	20,13	863
	Овощи натуральные соленные(капуста)	8	0,48	0,06	1,02	1,80	60
	Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250
	Плов из курицы	494	22,96	27,81	38,09	1,47	80/150
	Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	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		396	12,15	21,29	39,10	2,73	420
	Макароны,запеченные с яйцом	81	0,76	8,20	1,14	0,13	135/5
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	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:		2 841	107,34	101,92	369,45	112,11	2993

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)



Столовая
Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ
19.03.2025 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		601	16,93	12,45	81,76	65,57	665
	Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100
	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210
	Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
Второй завтрак		254	7,38	5,16	58,84	20,45	435
	Бутерброды горячие с сыром	121	5,58	4,36	14,84	0,05	50
	Яблоки свежие	88	0,80	0,80	19,60	20,00	185
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
Обед		943	38,39	22,84	142,37	33,77	1 015
	Овощи натуральные соленные(капуста)	8	0,48	0,06	1,02	1,80	60
	Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300
	Плов из курицы	427	23,73	14,65	50,03	8,44	090/190
	Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	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		770	40,64	31,14	87,27	2,01	480
	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
Ужин		396	12,15	21,29	39,10	2,73	420
	Макароны,запеченные с яйцом	81	0,76	8,20	1,14	0,13	135/5
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	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:		3 064	121,28	97,88	417,33	125,93	3215

Составитель Завсклад

(должность)

Литвинова Е.В.
(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)