

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

19.12.2024 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		505	18,50	19,46	63,71	1,49	490
	Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.
	Каша жидкая молочная из манной крупы	251	6,11	10,72	32,38	1,17	200/10
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200
Второй завтрак		311	2,89	1,05	63,94	20,33	385
	Бананы	192	2,78	0,93	38,85	18,50	185
	Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	1,83	200
Обед		1 078	32,23	37,31	147,79	3,38	1 023
	Икра морковная	109	2,00	6,66	10,17	0,48	100
	Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93	2,67	250
	Котлеты, биточки, шницели	204	12,60	13,23	8,58	0,08	100
	Каша перловая рассыпчатая	279	6,12	8,98	41,96		200
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	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		193	4,59	7,11	27,80	0,02	275
	Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
Ужин		523	28,99	18,53	73,31	23,31	640
	Капуста тушеная	77	2,04	3,68	7,89	17,08	100
	Рыба припущенная	146	18,64	7,85	0,30	0,99	100
	Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
Второй ужин		102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
	Ряженка	102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:		2 711	93,00	88,46	384,95	49,13	3013

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)



Столовая
Дети 12-18 (Шк)

МЕНЮ

19.12.2024 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		632	22,55	23,97	81,40	1,10	615
	Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.
	Каша жидкая молочная из манной крупы	342	8,55	14,93	43,34	0,78	300/15
	Хлеб пшеничный	108	4,84	0,90	20,20		60
	Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200
Второй завтрак		311	2,89	1,05	63,94	20,33	385
	Бананы	192	2,78	0,93	38,85	18,50	185
	Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	1,83	200
Обед		1 230	38,56	41,57	168,66	4,59	1 145
	Икра морковная	109	2,00	6,66	10,17	0,48	100
	Борщ с капустой и картофелем	125	2,16	5,90	13,12	3,84	300
	Котлеты, биточки, шницели	245	15,12	15,88	10,30	0,12	120
	Каша перловая рассыпчатая	279	6,12	8,98	41,96		200
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	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		193	4,59	7,11	27,80	0,02	275
	Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15
Ужин		523	28,99	18,53	73,31	23,31	640
	Капуста тушеная	77	2,04	3,68	7,89	17,08	100
	Рыба припущенная	146	18,64	7,85	0,30	0,99	100
	Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200
	Хлеб пшеничный	72	3,23	0,60	13,47		40
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
Второй ужин		102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
	Ряженка	102	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:		2 990	103,38	97,23	423,51	49,95	3260

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)