

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

МЕНЮ

20.11.2024 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		528	20,06	18,16	69,32	58,94	625
	Помидоры свежие	11	0,48	0,48	1,92	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		306	6,03	4,47	70,33	18,90	415
	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
Обед		1 303	48,95	57,38	141,04	9,59	1 033
	Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100
	Суп картофельный с крупой	86	1,97	2,71	12,11	2,06	250
	Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200
	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		438	21,46	18,27	46,81	1,51	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	55	0,09	0,03	13,64	0,02	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:		3 272	133,58	127,31	404,92	92,17	3258

Составитель Завсклад

(должность)


(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)

МЕНЮ

20.11.2024 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		575	21,58	18,32	79,16	58,94	645
	Помидоры свежие	11	0,48	0,48	1,92	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
Второй завтрак		306	6,03	4,47	70,33	18,90	415
	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
Обед		1 411	52,79	58,55	160,43	10,50	1 135
	Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100
	Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300
	Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10
	Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50
	Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200
	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
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		505	25,10	21,92	52,05	1,93	635
	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
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:		3 667	151,94	139,40	457,23	93,68	3510

Составитель Завсклад

(должность)

 Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)

