

Столовая

Дети 7-11 (Шк)

**МЕНЮ****21.04.2025 понедельник**

| Тип блюда             | Наименование                             | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г)     |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          | <b>471</b>   | <b>12,57</b> | <b>21,44</b> | <b>57,03</b>  | <b>7,02</b>  | <b>435</b>  |
|                       | Яйца вареные                             | 63           | 5,08         | 4,60         | 0,28          |              | 1 шт.       |
|                       | 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      |
| <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>869</b>   | <b>25,43</b> | <b>19,65</b> | <b>142,46</b> | <b>32,10</b> | <b>931</b>  |
|                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 118          | 2,69         | 2,84         | 17,45         | 2,06         | 250         |
|                       | Голубцы с мясом и рисом                  | 182          | 10,00        | 8,22         | 16,92         | 14,19        | 108/50      |
|                       | Картофель отварной                       | 197          | 3,76         | 7,22         | 29,19         | 15,70        | 100/5       |
|                       | 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           |
| <b>Полдник</b>        |                                          | <b>320</b>   | <b>4,57</b>  | <b>4,11</b>  | <b>61,92</b>  | <b>1,92</b>  | <b>275</b>  |
|                       | 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         |
| <b>Ужин</b>           |                                          | <b>813</b>   | <b>39,86</b> | <b>36,22</b> | <b>81,82</b>  | <b>3,18</b>  | <b>480</b>  |
|                       | Запеканка из творога                     | 568          | 30,75        | 23,37        | 58,62         | 0,58         | 200/30      |
|                       | Молоко кипяченое                         | 107          | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 2,60         | 200         |
|                       | Масло (порциями)                         | 66           | 0,08         | 7,25         | 0,13          |              | 10          |
|                       | 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>2 879</b> | <b>94,25</b> | <b>90,89</b> | <b>421,55</b> | <b>64,52</b> | <b>2736</b> |

Составитель Завсклад

(должность)

Литвинова Е.В.

(подпись)

(ФИО)



Столовая  
Дети 12-18 (Шк)

**МЕНЮ**  
**21.04.2025 понедельник**

| Тип блюда             | Наименование                             | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г)      |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                          | <b>471</b>   | <b>12,57</b> | <b>21,44</b> | <b>57,03</b>  | <b>7,02</b>  | <b>435</b>   |
|                       | Яйца вареные                             | 63           | 5,08         | 4,60         | 0,28          |              | 1 шт.        |
|                       | 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       |
| <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>961</b>   | <b>29,60</b> | <b>21,13</b> | <b>156,71</b> | <b>33,01</b> | <b>1 033</b> |
|                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 142          | 3,23         | 3,40         | 20,95         | 2,97         | 300          |
|                       | Голубцы с мясом и рисом                  | 182          | 10,00        | 8,22         | 16,92         | 14,19        | 108/50       |
|                       | Картофель отварной                       | 197          | 3,76         | 7,22         | 29,19         | 15,70        | 100/5        |
|                       | 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            |
| <b>Полдник</b>        |                                          | <b>387</b>   | <b>6,05</b>  | <b>5,44</b>  | <b>74,19</b>  | <b>1,99</b>  | <b>300</b>   |
|                       | 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          |
| <b>Ужин</b>           |                                          | <b>813</b>   | <b>39,86</b> | <b>36,22</b> | <b>81,82</b>  | <b>3,18</b>  | <b>480</b>   |
|                       | Запеканка из творога                     | 568          | 30,75        | 23,37        | 58,62         | 0,58         | 200/30       |
|                       | Молоко кипяченое                         | 107          | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 2,60         | 200          |
|                       | Масло (порциями)                         | 66           | 0,08         | 7,25         | 0,13          |              | 10           |
|                       | 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>3 038</b> | <b>99,91</b> | <b>93,69</b> | <b>448,07</b> | <b>65,50</b> | <b>2863</b>  |

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

( ФИО )