







Столовая

Дети 7-11 (Шк)

## МЕНЮ

### 27.11.2024 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>601</b>	<b>16,93</b>	<b>12,45</b>	<b>81,76</b>	<b>65,57</b>	<b>665</b>
	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
<b>Второй завтрак</b>		<b>358</b>	<b>9,36</b>	<b>5,29</b>	<b>78,09</b>	<b>18,95</b>	<b>435</b>
	Бутерброды горячие с сыром	121	5,58	4,36	14,84	0,05	50
	Бананы	192	2,78	0,93	38,85	18,50	185
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200
<b>Обед</b>		<b>896</b>	<b>33,80</b>	<b>34,41</b>	<b>113,22</b>	<b>24,33</b>	<b>863</b>
	Помидоры свежие	11	0,48	0,48	1,92	6,00	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
<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>396</b>	<b>12,15</b>	<b>21,29</b>	<b>39,10</b>	<b>2,73</b>	<b>420</b>
	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
<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>2 948</b>	<b>109,32</b>	<b>102,47</b>	<b>389,60</b>	<b>114,81</b>	<b>2993</b>

Составитель Завсклад

(должность)

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)