

Директор



Трегубов Н.Т.

**МЕНЮ**  
**07.12.2022 среда**

Столовая



Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>664</b>	<b>18,04</b>	<b>12,31</b>	<b>96,41</b>	<b>65,57</b>			
Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	20,74	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	12,85	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,05	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,80	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,85	И000376
<b>Второй завтрак</b>	<b>223</b>	<b>3,78</b>	<b>0,93</b>	<b>63,25</b>	<b>18,90</b>			
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	33,33	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
<b>Обед</b>	<b>965</b>	<b>35,23</b>	<b>34,59</b>	<b>129,14</b>	<b>28,33</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,33	Я00070
Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	3,75	И000088
Плов из курицы	494	22,96	27,81	38,09	1,47	80/150	37,36	И000291
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,96	Я000699
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,80	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,68	ИН00110
Соль						3	0,05	300
<b>Полдник</b>	<b>597</b>	<b>31,28</b>	<b>24,03</b>	<b>69,43</b>	<b>1,83</b>			
Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	73,07	И000223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,22	ИН00501
<b>Ужин</b>	<b>841</b>	<b>36,40</b>	<b>52,18</b>	<b>56,00</b>	<b>4,04</b>			
Омлет с сыром	463	23,90	39,23	3,40	1,44	200	63,38	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,48	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,80	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,61	И000385
<b>Второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>			
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	14,02	И000386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 389</b>	<b>130,54</b>	<b>129,04</b>	<b>422,23</b>	<b>120,07</b>	<b>3043</b>	<b>339,53</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)



(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)



Директор

Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 07.12.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>664</b>	<b>18,04</b>	<b>12,31</b>	<b>96,41</b>	<b>65,57</b>			
Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	20,64	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	12,92	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,01	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
<b>Второй завтрак</b>	<b>223</b>	<b>3,78</b>	<b>0,93</b>	<b>63,25</b>	<b>18,90</b>			
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	33,00	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
<b>Обед</b>	<b>1 031</b>	<b>40,10</b>	<b>23,40</b>	<b>162,85</b>	<b>41,97</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,35	Я00070
Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	4,42	И000088
Плов из курицы	427	23,73	14,65	50,03	8,44	090/190	45,45	И000291
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	4,24	Я000699
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,50	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,52	ИН00110
Соль						5	0,08	300
<b>Полдник</b>	<b>770</b>	<b>40,64</b>	<b>31,14</b>	<b>87,27</b>	<b>2,01</b>			
Запеканка из творога	691	37,44	28,44	71,37	0,71	200/80	97,33	И000223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,05	ИН00501
<b>Ужин</b>	<b>956</b>	<b>42,38</b>	<b>61,99</b>	<b>56,85</b>	<b>4,86</b>			
Омлет с сыром	579	29,88	49,04	4,25	2,26	250	79,22	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,48	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,61	И000385
<b>Второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>			
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	14,02	И000386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 744</b>	<b>150,74</b>	<b>134,77</b>	<b>474,63</b>	<b>134,70</b>	<b>3315</b>	<b>391,70</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)