

Директор

Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 21.12.2022 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	16,87	ИИ00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	12,91	ИИ00125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,03	ИИ00075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,80	ИИ00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,78	ИИ00376
<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	38,09	ИИ112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	ЯИ00389
<b>Обед</b>	<b>1 248</b>	<b>49,35</b>	<b>42,53</b>	<b>164,86</b>	<b>36,09</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,36	ЯИ00070
Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	4,40	ИИ00088
Плов из говядины	644	32,98	33,78	52,04	2,56	100/200	128,56	ИИ00265
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	4,12	ЯИ00699
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,51	ИИ00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,22	ИИ00110
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	99,20	ИИ00223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	8,95	ИИ00501
<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	79,20	ИИ00211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,48	ИИ00001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,76	ИИ00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,60	ИИ00385
<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	13,00	ИИ00386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 961</b>	<b>159,99</b>	<b>153,90</b>	<b>476,64</b>	<b>128,82</b>	<b>3335</b>	<b>476,32</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

  
 Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 21.12.2022 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	17,08	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	12,88	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,03	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	1,77	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	37,88	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
<b>Обед</b>	<b>1 018</b>	<b>41,93</b>	<b>35,27</b>	<b>134,06</b>	<b>29,00</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,35	Я00070
Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	3,75	И000088
Плов из говядины	547	29,66	28,49	43,01	2,14	90/180	115,67	И000265
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,86	Я000699
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,49	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	74,20	И000223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	8,95	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	63,26	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	13,00	И000386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 442</b>	<b>137,24</b>	<b>129,72</b>	<b>427,15</b>	<b>120,74</b>	<b>3083</b>	<b>418,14</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)



Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)