

Директор

Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

16.11.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет



| Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) | Цена (РУБ) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------|
| Завтрак | 541 | 20,68 | 17,88 | 71,20 | 77,94 | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 24 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 25,00 | 100 | 13,53 | ИН106/1 |
| Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 50/5 | 34,73 | И000234 |
| Картофель отварной | 200 | 3,85 | 7,54 | 26,65 | 52,32 | 200 | 11,62 | И000125 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | | 40 | 2,07 | Я000008 |
| Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 | 1,84 | И000376 |
| Второй завтрак | 292 | 6,03 | 4,47 | 70,33 | 18,90 | | | |
| Вафли кондитерские | 69 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | | 30 | 6,15 | Я00009 |
| Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 | 12,00 | Я000389 |
| Плоды или ягоды свежие (Бананы) | 178 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 18,50 | 185 | 30,71 | ИН112/5 |
| Обед | 1 366 | 50,07 | 57,23 | 155,68 | 9,59 | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 123 | 2,00 | 9,00 | 8,54 | 7,00 | 100 | 10,18 | Я00072 |
| Суп картофельный с крупой | 86 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 2,06 | 250 | 3,28 | И000101 |
| Курица отварная | 376 | 24,76 | 30,18 | 1,33 | 0,16 | 100/10 | 44,07 | И000288 |
| Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 | 3,16 | ИН00453 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 350 | 11,06 | 11,94 | 49,83 | | 200 | 16,31 | И000171 |
| Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 0,37 | 200 | 4,68 | И000352 |
| Хлеб пшеничный | 134 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | | 40 | 2,95 | ИН00108 |
| Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 145 | 5,28 | 0,96 | 27,20 | | 80 | 5,56 | ИН00110 |
| Соль | | | | | | 3 | 0,05 | 300 |
| Полдник | 618 | 33,88 | 26,33 | 61,53 | 1,93 | | | |
| Запеканка из творога | 518 | 28,08 | 21,33 | 53,53 | 0,53 | 150/60 | 74,78 | И000223 |
| Кефир | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 | 13,87 | И000386 |
| Ужин | 662 | 34,74 | 39,51 | 42,21 | 4,04 | | | |
| Омлет натуральный | 318 | 16,80 | 26,10 | 4,50 | 0,60 | 195 | 36,20 | ИН00301 |
| Сыр (порциями) | 103 | 7,80 | 7,95 | | 0,84 | 30 | 17,61 | И000015 |
| Молоко кипяченое | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 2,60 | 200 | 12,65 | И000385 |
| Хлеб пшеничный | 134 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | | 40 | 2,95 | ИН00108 |
| Итого за день: | 3 479 | 145,40 | 145,42 | 400,96 | 112,40 | 2988 | 360,95 | |

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

Директор

Трегубов Н.Т.

МЕНЮ
16.11.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



| Наименование | Энерг. цен. | Б | Ж | У | С | Вес (г) | Цена (РУБ) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------|
| Завтрак | 588 | 22,20 | 18,04 | 81,04 | 77,94 | | | |
| Овощи натуральные (помидоры) | 24 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 25,00 | 100 | 13,63 | ИН106/1 |
| Котлеты или биточки рыбные минтай | 168 | 12,60 | 9,79 | 7,43 | 0,60 | 50/5 | 34,68 | И000234 |
| Картофель отварной | 200 | 3,85 | 7,54 | 26,65 | 52,32 | 200 | 11,81 | И000125 |
| Хлеб пшеничный | 141 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 60 | 3,10 | Я000008 |
| Чай с сахаром | 55 | 0,09 | 0,03 | 13,64 | 0,02 | 200/15 | 1,85 | И000376 |
| Второй завтрак | 292 | 6,03 | 4,47 | 70,33 | 18,90 | | | |
| Вафли кондитерские | 69 | 2,25 | 3,54 | 7,08 | | 30 | 6,15 | Я00009 |
| Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 | 12,00 | Я000389 |
| Плоды или ягоды свежие (Бананы) | 178 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 18,50 | 185 | 31,11 | ИН112/5 |
| Обед | 1 489 | 54,19 | 58,37 | 178,73 | 10,50 | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 123 | 2,00 | 9,00 | 8,54 | 7,00 | 100 | 10,19 | Я00072 |
| Суп картофельный с крупой | 103 | 2,37 | 3,25 | 14,54 | 2,97 | 300 | 3,98 | И000101 |
| Курица отварная | 376 | 24,76 | 30,18 | 1,33 | 0,16 | 100/10 | 44,03 | И000288 |
| Соус томатный | 33 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | | 50 | 3,07 | ИН00453 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 350 | 11,06 | 11,94 | 49,83 | | 200 | 16,28 | И000171 |
| Кисель из яблок | 119 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 0,37 | 200 | 4,68 | И000352 |
| Хлеб пшеничный | 168 | 5,43 | 0,57 | 35,14 | | 50 | 3,70 | ИН00108 |
| Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 217 | 7,92 | 1,44 | 40,80 | | 120 | 8,32 | ИН00110 |
| Соль | | | | | | 5 | 0,08 | 300 |
| Полдник | 791 | 43,24 | 33,44 | 79,37 | 2,11 | | | |
| Запеканка из творога | 691 | 37,44 | 28,44 | 71,37 | 0,71 | 200/80 | 99,61 | И000223 |
| Кефир | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 | 13,87 | И000386 |
| Ужин | 696 | 37,34 | 42,16 | 42,21 | 4,32 | | | |
| Омлет натуральный | 318 | 16,80 | 26,10 | 4,50 | 0,60 | 195 | 35,87 | ИН00301 |
| Сыр (порциями) | 137 | 10,40 | 10,60 | | 1,12 | 40 | 23,46 | И000015 |
| Молоко кипяченое | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 2,60 | 200 | 12,65 | И000385 |
| Хлеб пшеничный | 134 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | | 40 | 2,93 | ИН00108 |
| Итого за день: | 3 856 | 163,00 | 156,48 | 451,69 | 113,77 | 3190 | 397,05 | |

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)