

Директор

Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

23.11.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	664	18,04	12,31	96,41	65,57			
Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	20,61	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	6,66	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,84	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,85	И000376
Второй завтрак	223	3,78	0,93	63,25	18,90			
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	31,68	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Обед	1 027	40,10	22,70	162,15	41,97			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	12,48	ИН106/2
Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	4,54	И000088
Плов из курицы	427	23,73	14,65	50,03	8,44	090/190	45,41	И000291
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	4,13	Я000699
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,57	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,54	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	99,85	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,68	И000386
Ужин	956	42,38	61,99	56,85	4,86			
Омлет с сыром	579	29,88	49,04	4,25	2,26	250	73,97	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,50	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,84	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	13,11	И000385
Итого за день:	3 661	147,54	131,37	458,03	133,40	3115	379,26	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)