

МЕНЮ

30.11.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)


Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	578	21,90	17,94	79,74	62,94			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	15,00	ИН106/2
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	34,54	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	12,29	И000125
Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60	2,95	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	6,60	Я00009
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	32,00	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	9,50	Я00072
Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300	4,24	И000101
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	47,25	И000288
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	3,02	ИН00453
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200	17,63	И000171
Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200	4,29	И000352
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	8,46	ИН00110
Соль						5	0,08	300
Полдник	238	10,30	12,08	22,16	1,40			
Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60	8,10	Я000452
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,93	И000386
Ужин	696	37,34	42,16	42,21	4,32			
Омлет натуральный	318	16,80	26,10	4,50	0,60	195	43,44	ИН00301
Сыр (порциями)	137	10,40	10,60		1,12	40	18,97	И000015
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,47	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,87	ИН00108
Итого за день:	3 293	129,76	135,02	393,18	98,06	2970	313,37	

Составитель Зав.складом

(должность)



Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

Директор

УТВЕРЖДАЮ:



Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

30.11.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	531	20,38	17,78	69,90	62,94			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	14,71	ИН106/2
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	34,55	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	12,39	И000125
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	1,97	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	6,60	Я00009
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	31,74	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	9,50	Я00072
Суп картофельный с крупой	86	1,97	2,71	12,11	2,06	250	3,55	И000101
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	47,23	И000288
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	3,08	ИН00453
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200	17,11	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	2,81	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,62	ИН00110
Соль						3	0,05	300
Полдник	238	10,30	12,08	22,16	1,40			
Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60	8,10	Я000452
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,93	И000386
Ужин	662	34,74	39,51	42,21	4,04			
Омлет натуральный	318	16,80	26,10	4,50	0,60	195	43,33	ИН00301
Сыр (порциями)	103	7,80	7,95		0,84	30	14,22	И000015
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,47	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Итого за день:	3 089	121,52	131,07	360,29	96,87	2838	302,70	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)