



МЕНЮ

03.10.2022 понедельник

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	471	12,57	21,44	57,03	7,02			
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	7,00	И000209
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,50	Я00072
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,11	И000001
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	1,95	Я000008
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,85	И000376
Второй завтрак	202	2,86	1,74	59,67	0,40			
Пряник	109	1,70	1,50	22,50		30	2,76	Я00008
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Фрукты	48	0,16	0,24	12,77		185	12,00	Я000338
Обед	887	28,26	26,35	127,15	71,21			
Суп картофельный с макаронными изделиями	118	2,69	2,84	17,45	2,06	250	3,11	И000103
Котлеты рубленные из курицы	243	12,51	14,78	15,02	0,68	75/45	45,80	И000294
Капуста тушеная	154	4,08	7,36	15,78	68,32	200	8,85	И000139
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,44	И000349
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,70	И000110
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	1,95	Я000008
Соль						3	0,05	300
Полдник	301	10,25	8,99	44,83	1,49			
Ватрушка с повидлом	201	4,46	3,99	36,83	0,09	75	7,54	И000410
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	14,18	И000386
Ужин	1 343	64,85	55,69	139,05	112,86			
Запеканка из творога	568	30,75	23,37	58,62	0,58	200/30	68,66	Я000223
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,53	И000385
Оладьи из печени	328	18,68	22,56	7,64	95,26	100/10	57,33	И000282
Картофель отварной	105	2,02	3,96	13,99	14,42	100/5	5,92	И000125
Хлеб пшеничный	235	7,60	0,80	49,20		70	4,88	И000108
Лавровый лист						1	0,72	0002
Итого за день:	3 204	118,79	114,21	427,72	192,98	2734	295,83	



МЕНЮ

03.10.2022 понедельник

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	471	12,57	21,44	57,03	7,02			
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	7,00	И000209
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,52	Я00072
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,11	И000001
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	1,95	Я000008
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
Второй завтрак	202	2,86	1,74	59,67	0,40			
Пряник	109	1,70	1,50	22,50		30	2,76	Я00008
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Фрукты	48	0,16	0,24	12,77		185	12,00	Я000338
Обед	1 087	36,37	32,40	154,16	72,34			
Суп картофельный с макаронными изделиями	142	3,23	3,40	20,95	2,97	300	3,77	И000103
Котлеты рубленые из курицы	324	16,68	19,70	20,02	0,90	100/60	61,07	И000294
Капуста тушеная	154	4,08	7,36	15,78	68,32	200	8,80	И000139
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,29	И000349
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,53	И000110
Хлеб пшеничный	118	3,80	0,40	24,60		50	2,44	Я000008
Соль						5	0,07	300
Полдник	368	11,74	10,32	57,10	1,56			
Ватручка с повидлом	268	5,94	5,32	49,10	0,16	100	9,93	И000410
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	14,18	И000386
Ужин	1 242	61,59	55,35	117,96	112,86			
Запеканка из творога	568	30,75	23,37	58,62	0,58	200/30	68,64	Я000223
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,53	И000385
Оладьи из печени	328	18,68	22,56	7,64	95,26	100/10	57,11	И000282
Картофель отварной	105	2,02	3,96	13,99	14,42	100/5	5,82	И000125
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,80	И000108
Лавровый лист						1	0,81	0002
Итого за день:	3 370	125,13	121,24	445,92	194,18	2871	314,97	