

И.о. Директор *а*

Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

11.10.2022 вторник

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	859	24,35	37,34	106,21	0,81			
Оладьи (со сметаной)	462	11,64	18,73	61,67	0,55	150/40	18,90	И000401
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	6,94	И000209
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	И000108
Масло (порциями)	99	0,12	10,88	0,20		15	9,98	И000014
Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95	0,26	200	8,27	И000379
Второй завтрак	207	3,41	3,78	44,25	0,40			
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
Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30	3,75	Я000452
Обед	1 086	40,72	47,04	121,61	7,21			
Суп картофельный с крупой	86	1,97	2,71	12,11	2,06	250	3,24	И000101
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	52,48	И000288
Соус сметанный натуральный	69	0,92	6,38	2,02		30	7,43	И000443
Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200	10,33	И000312
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,34	И000349
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	2,00	Я000008
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,55	И000110
Соль						3	0,05	300
Полдник	339	12,56	7,33	57,85	1,40			
Булочка йодированная	239	6,76	2,33	49,85		100	7,00	Я00014
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	15,60	И000386
Ужин	496	27,37	15,72	59,24	69,33			
Рыба припущенная	146	18,64	7,85	0,30	0,99	100	52,23	И000227
Капуста тушеная	154	4,08	7,36	15,78	68,32	200	8,85	И000139
Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60	3,00	Я000008
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
Итого за день:	2 987	108,41	111,21	389,16	79,15	2688	248,63	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

И.о. Директор *а*

Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

11.10.2022 вторник

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	859	24,35	37,34	106,21	0,81			
Оладьи (со сметаной)	462	11,64	18,73	61,67	0,55	150/40	18,92	И000401
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	7,00	И000209
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	И000108
Масло (порциями)	99	0,12	10,88	0,20		15	9,98	И000014
Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95	0,26	200	8,27	И000379
Второй завтрак	207	3,41	3,78	44,25	0,40			
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
Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30	3,75	Я000452
Обед	1 198	44,52	48,14	142,56	8,12			
Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300	3,82	И000101
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	52,51	И000288
Соус сметанный натуральный	69	0,92	6,38	2,02		30	7,32	И000443
Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200	10,38	И000312
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,02	И000349
Хлеб пшеничный	118	3,80	0,40	24,60		50	2,51	Я000008
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,33	И000110
Соль						5	0,08	300
Полдник	339	12,56	7,33	57,85	1,40			
Булочка йодированная	239	6,76	2,33	49,85		100	7,00	Я00014
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	15,60	И000386
Ужин	526	31,09	17,29	59,30	69,53			
Рыба припущенная	176	22,36	9,42	0,36	1,19	120	62,66	И000227
Капуста тушеная	154	4,08	7,36	15,78	68,32	200	8,78	И000139
Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60	3,02	Я000008
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
Итого за день:	3 129	115,93	113,88	410,16	80,26	2810	262,64	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)