

И.о. Директора

УТВЕРЖДАЮ:

Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 19.10.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>588</b>	<b>22,20</b>	<b>18,04</b>	<b>81,04</b>	<b>77,94</b>			
Овощи натуральные (помидоры)	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,96	ИН106/1
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	34,29	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	11,10	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
<b>Второй завтрак</b>	<b>292</b>	<b>6,03</b>	<b>4,47</b>	<b>70,33</b>	<b>18,90</b>			
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	25,27	ИН112/5
<b>Обед</b>	<b>1 403</b>	<b>51,48</b>	<b>50,48</b>	<b>177,84</b>	<b>11,79</b>			
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,34	Я00072
Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300	3,83	И000101
Мясо тушеное (говядина)	323	22,59	24,16	3,91	1,45	120	153,25	Я000256
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200	17,33	И000171
Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200	5,10	И000352
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,52	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,40	ИН00110
Соль						5	0,08	300
<b>Полдник</b>	<b>791</b>	<b>43,24</b>	<b>33,44</b>	<b>79,37</b>	<b>2,11</b>			
Запеканка из творога	691	37,44	28,44	71,37	0,71	200/80	103,83	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,79	И000386
<b>Ужин</b>	<b>696</b>	<b>37,34</b>	<b>42,16</b>	<b>42,21</b>	<b>4,32</b>			
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	28,00	И000015
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,86	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,82	ИН00108
<b>Итого за день:</b>	<b>3 770</b>	<b>160,29</b>	<b>148,59</b>	<b>450,80</b>	<b>115,05</b>	<b>3150</b>	<b>496,58</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)



И.о. Директора

УТВЕРЖДАЮ:



Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 19.10.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>541</b>	<b>20,68</b>	<b>17,88</b>	<b>71,20</b>	<b>77,94</b>			
Овощи натуральные (помидоры)	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,83	ИН106/1
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	34,37	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	11,10	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	1,84	И000376
<b>Второй завтрак</b>	<b>292</b>	<b>6,03</b>	<b>4,47</b>	<b>70,33</b>	<b>18,90</b>			
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	25,13	ИН112/5
<b>Обед</b>	<b>1 226</b>	<b>43,58</b>	<b>45,32</b>	<b>154,14</b>	<b>10,64</b>			
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,30	Я00072
Суп картофельный с крупой	86	1,97	2,71	12,11	2,06	250	3,18	И000101
Мясо тушеное (говядина)	269	18,81	20,13	3,26	1,21	100	127,68	Я000256
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200	17,19	И000171
Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200	4,63	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	5,60	ИН00110
Соль						3	0,05	300
<b>Полдник</b>	<b>618</b>	<b>33,88</b>	<b>26,33</b>	<b>61,53</b>	<b>1,93</b>			
Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	77,83	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,79	И000386
<b>Ужин</b>	<b>662</b>	<b>34,74</b>	<b>39,51</b>	<b>42,21</b>	<b>4,04</b>			
Омлет натуральный	318	16,80	26,10	4,50	0,60	195	35,54	ИН00301
Сыр (порциями)	103	7,80	7,95		0,84	30	21,00	И000015
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,86	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
<b>Итого за день:</b>	<b>3 340</b>	<b>138,91</b>	<b>133,51</b>	<b>399,42</b>	<b>113,45</b>	<b>2928</b>	<b>431,66</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)