

# МЕНЮ

## 20.10.2022 четверг

### 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>567</b>	<b>19,61</b>	<b>19,32</b>	<b>78,35</b>	<b>1,49</b>			
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	7,00	И000209
Каша жидкая молочная из манной крупы	251	6,11	10,72	32,38	1,17	200/10	14,31	И000181
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	И000108
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200	9,22	И000382
<b>Второй завтрак</b>	<b>191</b>	<b>2,45</b>	<b>7,52</b>	<b>28,53</b>	<b>0,02</b>			
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,14	И000001
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,85	И000376
<b>Обед</b>	<b>1 123</b>	<b>32,58</b>	<b>30,93</b>	<b>174,60</b>	<b>3,34</b>			
Салат из моркови с яблоками	40	1,06	0,17	8,52	0,44	100	4,47	И000059
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93	2,67	250	4,49	И000082
Котлеты, биточки, шницели	204	12,60	13,23	8,58	0,08	100	70,03	И000381
Каша перловая рассыпчатая	279	6,12	8,98	41,96		200	9,18	И000242
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	2,90	И000453
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,44	И000349
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	И000108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,58	И000110
Соль						3	0,05	300
Фрукты	52	0,17	0,26	13,81		200	13,03	Я000338
<b>Полдник</b>	<b>214</b>	<b>8,05</b>	<b>8,54</b>	<b>15,08</b>	<b>1,40</b>			
Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30	3,75	Я000452
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	17,05	И000386
<b>Ужин</b>	<b>526</b>	<b>28,87</b>	<b>15,51</b>	<b>83,27</b>	<b>16,23</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	12,21	Я000070
Рыба припущенная	146	18,64	7,85	0,30	0,99	100	52,20	И000227
Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200	10,59	И000312
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	И000108
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
<b>Итого за день:</b>	<b>2 622</b>	<b>91,56</b>	<b>81,82</b>	<b>379,82</b>	<b>22,48</b>	<b>2838</b>	<b>271,04</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

*Л.Ю. Ковальчук*  
Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

И.о. Директора

УТВЕРЖДАЮ:

Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 20.10.2022 четверг

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>725</b>	<b>24,22</b>	<b>23,76</b>	<b>103,37</b>	<b>1,10</b>			
Яйца вареные	63	5,08	4,60	0,28		1 шт.	7,00	ИИ000209
Каша жидкая молочная из манной крупы	342	8,55	14,93	43,34	0,78	300/15	21,47	ИИ000181
Хлеб пшеничный	201	6,51	0,69	42,17		60	4,27	ИИ00108
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200	9,22	ИИ000382
<b>Второй завтрак</b>	<b>191</b>	<b>2,45</b>	<b>7,52</b>	<b>28,53</b>	<b>0,02</b>			
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,15	ИИ000001
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	ИИ000376
<b>Обед</b>	<b>1 291</b>	<b>39,19</b>	<b>35,16</b>	<b>199,13</b>	<b>4,54</b>			
Салат из моркови с яблоками	40	1,06	0,17	8,52	0,44	100	4,63	ИИ000059
Борщ с капустой и картофелем	125	2,16	5,90	13,12	3,84	300	5,29	ИИ000082
Котлеты, биточки, шницели	245	15,12	15,88	10,30	0,12	120	83,92	ИИ000381
Каша перловая рассыпчатая	279	6,12	8,98	41,96		200	9,19	ИИ000242
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	3,13	ИИ000453
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	3,79	ИИ000349
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,53	ИИ00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,40	ИИ00110
Соль						5	0,08	300
Фрукты	52	0,17	0,26	13,81		200	13,09	ЯИ000338
<b>Полдник</b>	<b>214</b>	<b>8,05</b>	<b>8,54</b>	<b>15,08</b>	<b>1,40</b>			
Печенье	114	2,25	3,54	7,08		30	3,75	ЯИ000452
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	17,05	ИИ000386
<b>Ужин</b>	<b>556</b>	<b>32,59</b>	<b>17,08</b>	<b>83,33</b>	<b>16,43</b>			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	12,20	ЯИ00070
Рыба припущенная	176	22,36	9,42	0,36	1,19	120	62,53	ИИ000227
Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200	10,54	ИИ000312
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,84	ИИ00108
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	ЯИ000389
<b>Итого за день:</b>	<b>2 977</b>	<b>106,50</b>	<b>92,06</b>	<b>429,43</b>	<b>23,50</b>	<b>3105</b>	<b>307,91</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(подпись)

(ФИО)