



МЕНЮ

26.10.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	664	18,04	12,31	96,41	65,57			
Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	20,57	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	11,57	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,19	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
Второй завтрак	223	3,78	0,93	63,25	18,90			
Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	24,88	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Обед	1 051	34,28	32,07	155,91	28,20			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	5,82	ИН106/2
Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	3,43	И000088
Котлеты рубленые из курицы	203	10,43	12,31	12,51	0,56	65/35	29,01	И000294
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		150/10	17,29	И000171
Соус томатный	31	0,52	1,74	3,22	0,78	50	3,06	ИН00453
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,80	Я000699
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,62	ИН00110
Соль						3	0,05	300
Полдник	618	33,88	26,33	61,53	1,93			
Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	54,32	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	16,82	И000386
Ужин	841	36,40	52,18	56,00	4,04			
Омлет с сыром	463	23,90	39,23	3,40	1,44	200	58,17	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,14	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,85	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,87	И000385
Итого за день:	3 396	126,39	123,82	433,10	118,64	2963	305,00	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

