



МЕНЮ

12.09.2022 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	И00020
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,83	Я00072
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,18	И00000
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	2,02	Я00000
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,73	И00037
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	Я00038
Фрукты	48	0,16	0,24	12,77		185	12,00	Я00033
Обед	1 061	47,06	26,14	152,14	33,28			
Овощи свежие	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,96	ИН106/
Суп картофельный с бобовыми	178	6,59	6,32	19,84	2,10	300	4,08	И00010
Рыба припущенная	176	22,36	9,42	0,36	1,19	120	62,65	И00022
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	3,10	ИН0045
Пюре картофельное	183	4,09	6,40	27,25	4,84	200	10,59	И00031
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	4,29	И00034
Хлеб пшеничный	118	3,80	0,40	24,60		50	2,53	Я00000
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,48	ИН0011
Соль						5	0,07	300
Полдник	368	11,74	10,32	57,10	1,56			
Ватрушка с повидлом	268	5,94	5,32	49,10	0,16	100	9,89	И00041
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,49	И00038
Ужин	562	17,10	17,59	83,88	1,10			
Суп молочный с макаронными изделиями	173	6,32	6,10	23,30	0,78	300	11,75	И00012
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,18	И00000
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,87	ИН0011
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58	0,32	200	9,16	И00038
Лавровый лист						1	0,81	0002
Итого за день:	2 663	91,33	77,23	409,82	43,36	2876	212,42	