



Н.Т. Трегубов
Трегубов Н.Т.

МЕНЮ

14.09.2022 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	20,51	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	11,60	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,15	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,73	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	26,36	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Обед	961	35,23	33,89	128,44	28,33			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	6,43	ИН106/2
Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	3,45	И000088
Плов из курицы	494	22,96	27,81	38,09	1,47	80/150	42,58	И000291
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,72	Я000699
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	5,65	ИН00110
Соль						3	0,04	300
Полдник	625	33,89	26,33	63,29	1,93			
Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	71,80	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,24	И000386
Сода пищевая	7	0,01		1,76		18	1,26	Я00074
Ужин	841	36,40	52,18	56,00	4,04			
Омлет с сыром	463	23,90	39,23	3,40	1,44	200	58,82	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,13	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	13,39	И000385
Итого за день:	3 313	127,35	125,64	407,39	118,77	2861	316,29	

Составитель Зав.складом

(должность)

Л.Ю. Ковальчук
(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

МЕНЮ

14.09.2022 среда

Столовая



Трегубов Н.Т.

Категория: Дети 12-18 (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	20,55	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	7,13	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,82	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,73	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	26,31	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	12,00	Я000389
Обед	1 027	40,10	22,70	162,15	41,97			
Овощи натуральные (огурцы)	14	0,80	0,10	2,50	10,00	100	6,69	ИН106/2
Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	4,16	И000088
Плов из курицы	427	23,73	14,65	50,03	8,44	090/190	52,86	И000291
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,87	Я000699
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	8,48	ИН00110
Соль						5	0,07	300
Полдник	798	43,25	33,44	81,13	2,11			
Запеканка из творога	691	37,44	28,44	71,37	0,71	200/80	95,67	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,24	И000386
Сода пищевая	7	0,01		1,76		18	1,25	Я00074
Ужин	956	42,38	61,99	56,85	4,86			
Омлет с сыром	579	29,88	49,04	4,25	2,26	250	73,38	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,13	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,78	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	13,39	И000385
Итого за день:	3 668	147,55	131,37	459,79	133,40	3133	369,60	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)