

МЕНЮ

21.09.2022 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	588	22,20	18,04	81,04	77,94			
Овощи натуральные (помидоры)	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,95	ИН106/1
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	34,59	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	11,05	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	1,75	И000376
Второй завтрак	292	6,03	4,47	70,33	18,90			
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
Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	26,57	ИН112/5
Обед	1 463	51,36	49,71	194,60	10,48			
Икра кабачковая консервированная	123	2,00	9,00	8,54	7,00	100	8,69	Я00072
Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300	3,75	И000101
Котлеты, биточки, шницели	350	21,93	21,52	17,20	0,14	120	137,72	ИН00381
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	2,88	ИН00453
Каша рассыпчатая (гречневая)	350	11,06	11,94	49,83		200	19,67	И000171
Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200	4,59	И000352
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,54	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,57	ИН00110
Соль						5	0,08	300
Полдник	791	43,24	33,44	79,37	2,11			
Запеканка из творога	691	37,44	28,44	71,37	0,71	200/80	95,51	И000223
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	14,45	И000386
Ужин	696	37,34	42,16	42,21	4,32			
Омлет натуральный	318	16,80	26,10	4,50	0,60	195	35,83	ИН00301
Сыр (порциями)	137	10,40	10,60		1,12	40	24,40	И000015
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	13,21	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	2,81	ИН00108
Итого за день:	3 830	160,17	147,82	467,56	113,75	3200	476,71	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

