

Директор



Трегубов Н.Т.

МЕНЮ
01.02.2023 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

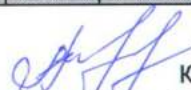
Диета: Без диет



| 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 | 17,38 | ИН00342 |
| Картофель отварной | 210 | 4,04 | 7,92 | 27,98 | 57,68 | 210 | 15,89 | И000125 |
| Икра свекольная | 185 | 2,37 | 0,10 | 22,87 | 0,57 | 100 | 9,06 | И000075 |
| Хлеб пшеничный | 134 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | | 40 | 3,19 | 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 | | | |
| Плоды или ягоды свежие (Бананы) | 178 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 18,50 | 185 | 32,50 | ИН112/5 |
| Сок фруктовый | 45 | 1,00 | | 24,40 | 0,40 | 200 | 10,40 | Я000389 |
| Обед | 1 031 | 40,10 | 23,40 | 162,85 | 41,97 | | | |
| Огурец соленый | 18 | 0,80 | 0,80 | 3,20 | 10,00 | 100 | 13,92 | Я00070 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 108 | 2,12 | 5,94 | 9,48 | 18,93 | 300 | 5,70 | И000088 |
| Плов из курицы | 427 | 23,73 | 14,65 | 50,03 | 8,44 | 090/190 | 45,57 | И000291 |
| Напиток лимонный | 93 | 0,10 | | 24,20 | 4,60 | 200 | 4,37 | Я000699 |
| Хлеб пшеничный | 168 | 5,43 | 0,57 | 35,14 | | 50 | 3,99 | ИН00108 |
| Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 217 | 7,92 | 1,44 | 40,80 | | 120 | 8,78 | ИН00110 |
| Соль | | | | | | 5 | 0,09 | 300 |
| Полдник | 770 | 40,64 | 31,14 | 87,27 | 2,01 | | | |
| Запеканка из творога | 691 | 37,44 | 28,44 | 71,37 | 0,71 | 200/80 | 102,51 | И000223 |
| Кофейный напиток с молоком | 79 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 1,30 | 200 | 9,12 | ИН00501 |
| Ужин | 956 | 42,38 | 61,99 | 56,85 | 4,86 | | | |
| Омлет с сыром | 579 | 29,88 | 49,04 | 4,25 | 2,26 | 250 | 75,97 | И000211 |
| Бутерброд с маслом | 136 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | | 40 | 8,69 | И000001 |
| Хлеб пшеничный | 134 | 4,34 | 0,46 | 28,11 | | 40 | 3,22 | ИН00108 |
| Молоко кипяченое | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 2,60 | 200 | 12,63 | И000385 |
| Второй ужин | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | | | |
| Кефир | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 1,40 | 200 | 13,45 | И000386 |
| Итого за день: | 3 744 | 150,74 | 134,77 | 474,63 | 134,70 | 3315 | 398,27 | |

Составитель Зав.складом

(должность)



(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

