

# МЕНЮ

## 18.01.2023 среда

Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>664</b>	<b>18,04</b>	<b>12,31</b>	<b>96,41</b>	<b>65,57</b>			
Рыба, тушенная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	17,10	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	17,15	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,49	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,15	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,84	И000376
<b>Второй завтрак</b>	<b>223</b>	<b>3,78</b>	<b>0,93</b>	<b>63,25</b>	<b>18,90</b>			
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	30,80	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
<b>Обед</b>	<b>1 000</b>	<b>41,13</b>	<b>34,47</b>	<b>130,86</b>	<b>19,00</b>			
Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	4,89	И000088
Плов из говядины	547	29,66	28,49	43,01	2,14	90/180	116,05	И000265
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	3,13	Я000699
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,15	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,79	ИН00110
Соль						3	0,05	300
<b>Полдник</b>	<b>597</b>	<b>31,28</b>	<b>24,03</b>	<b>69,43</b>	<b>1,83</b>			
Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	68,07	И000223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,12	ИН00501
<b>Ужин</b>	<b>841</b>	<b>36,40</b>	<b>52,18</b>	<b>56,00</b>	<b>4,04</b>			
Омлет с сыром	463	23,90	39,23	3,40	1,44	200	58,84	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,65	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,15	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,64	И000385
<b>Второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>			
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	12,54	И000386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 424</b>	<b>136,44</b>	<b>128,92</b>	<b>423,95</b>	<b>110,74</b>	<b>2983</b>	<b>394,00</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

(подпись)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)



Директор

Трегубов Н.Т.

# МЕНЮ

## 18.01.2023 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
<b>Завтрак</b>	<b>664</b>	<b>18,04</b>	<b>12,31</b>	<b>96,41</b>	<b>65,57</b>			
Рыба, тушеная в томате с овощами	79	7,20	3,80	3,80	7,30	100	17,16	ИН00342
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	17,15	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,47	И000075
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,14	ИН00108
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,85	И000376
<b>Второй завтрак</b>	<b>223</b>	<b>3,78</b>	<b>0,93</b>	<b>63,25</b>	<b>18,90</b>			
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185	30,67	ИН112/5
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,40	Я000389
<b>Обед</b>	<b>1 230</b>	<b>48,55</b>	<b>41,73</b>	<b>161,66</b>	<b>26,09</b>			
Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	5,82	И000088
Плов из говядины	644	32,98	33,78	52,04	2,56	100/200	128,97	И000265
Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	2,75	Я000699
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,96	ИН00108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,72	ИН00110
Соль						5	0,09	300
<b>Полдник</b>	<b>770</b>	<b>40,64</b>	<b>31,14</b>	<b>87,27</b>	<b>2,01</b>			
Запеканка из творога	691	37,44	28,44	71,37	0,71	200/80	90,86	И000223
Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,12	ИН00501
<b>Ужин</b>	<b>956</b>	<b>42,38</b>	<b>61,99</b>	<b>56,85</b>	<b>4,86</b>			
Омлет с сыром	579	29,88	49,04	4,25	2,26	250	73,58	И000211
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	8,67	И000001
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,16	ИН00108
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,65	И000385
<b>Второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>			
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	12,55	И000386
<b>Итого за день:</b>	<b>3 943</b>	<b>159,19</b>	<b>153,10</b>	<b>473,44</b>	<b>118,82</b>	<b>3235</b>	<b>448,74</b>	

Составитель Зав.складом

(должность)

Ковальчук Л.Ю.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)