

МЕНЮ

30.05.2023 вторник

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	786	19,88	26,42	117,19	1,30			
Каша жидкая молочная из манной крупы	342	8,55	14,93	43,34	0,78	300/15	22,24	И000181
Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	5,77	И000001
Какао с молоком	140	3,54	3,43	23,82	0,52	200	11,37	И000382
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	4,02	И000108
Второй завтрак	114	3,25	3,54	31,48	0,40			
Печенье	69	2,25	3,54	7,08		30	4,56	Я000452
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,80	Я000389
Обед	1 213	47,26	45,01	150,77	13,32			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,04	Я000070
Рассольник	127	1,96	6,08	13,57	3,02	300	9,37	И000094
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	41,02	И000288
Макаронные изделия отварные	225	7,36	6,02	35,26		200	5,28	И000309
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01	0,15	200	5,03	И000349
Хлеб пшеничный	118	3,80	0,40	24,60		50	2,81	Я000008
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,72	И000110
Соль						5	0,09	300
Полдник	339	12,56	7,33	57,85	1,40			
Булочка йодированная	239	6,76	2,33	49,85		100	14,30	Я00014
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,00	И000386
Ужин	717	31,75	17,40	84,76	56,90			
Рыба припущенная	176	22,36	9,42	0,36	1,19	120	49,38	И000227
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	16,70	И000125
Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	11,94	И000075
Хлеб пшеничный	94	3,04	0,32	19,68		40	2,30	Я000008
Чай с лимоном	62	0,13	0,02	15,20	2,83	200/15/7	6,37	И000377
Второй ужин	102	5,80	5,00	8,40	0,60			
Ряженка	102	5,80	5,00	8,40	0,60	200	14,40	И000386
Итого за день:	3 271	120,50	104,70	450,45	73,92	3102	272,51	