

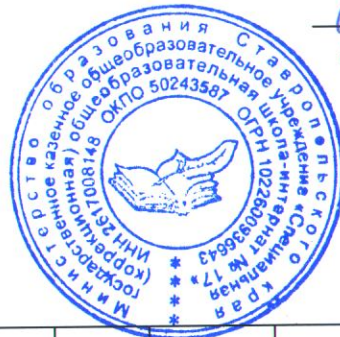
МЕНЮ

31.05.2023 среда

Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	Цена (РУБ)	№ рец
Завтрак	582	21,90	18,64	80,44	62,94			
Огурец соленый	18	0,80	0,80	3,20	10,00	100	13,75	Я00070
Котлеты или биточки рыбные минтай	168	12,60	9,79	7,43	0,60	50/5	43,13	И000234
Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	52,32	200	20,46	И000125
Хлеб пшеничный	141	4,56	0,48	29,52		60	3,49	Я000008
Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,87	И000376
Второй завтрак	93	1,16	0,24	37,17	0,40			
Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,80	Я000389
Фрукты	48	0,16	0,24	12,77		185	15,00	Я000338
Обед	1 373	51,96	48,33	174,33	13,50			
Зеленый горошек консервированный	29	2,00	0,08	5,12	10,00	100	24,00	Я00033
Суп картофельный с крупой	103	2,37	3,25	14,54	2,97	300	7,95	И000101
Курица отварная	376	24,76	30,18	1,33	0,16	100/10	43,57	И000288
Каша пшенная рассыпчатая	328	8,84	10,82	48,84		200	11,10	И000241
Соус томатный	33	0,54	1,86	3,47		50	3,15	И000453
Кисель из яблок	119	0,11	0,12	25,09	0,37	200	5,54	И000352
Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	4,12	И000108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	9,69	И000110
Соль						5	0,10	300
Полдник	219	6,02	8,43	30,06	1,33			
Печенье	138	4,50	7,08	14,16		60	8,12	Я000452
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90	1,33	150/50/15	4,76	И000378
Ужин	559	26,94	31,56	42,21	3,20			
Омлет натуральный	318	16,80	26,10	4,50	0,60	195	39,72	И000301
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	13,70	И000385
Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,26	И000108
Второй ужин	100	5,80	5,00	8,00	1,40			
Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,00	И000386
Итого за день:	2 926	113,78	112,20	372,21	82,77	3115	300,28	

И.О.