

МЕНЮ

13.09.2023 среда
Столовая

Категория: Дети 12-18 (Шк)
Диета: Без диет



Тип блюда	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	19,41	ИН00342
	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	6,52	И000125
	Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,77	И000075
	Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,12	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		ИН112/5
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,80	Я000389
Обед		1 037	40,40	22,80	163,45	56,97			
	Овощи свежие	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,77	ИН106/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	108	2,12	5,94	9,48	18,93	300	6,53	И000088
	Плов из курицы	427	23,73	14,65	50,03	8,44	090/190	60,86	И000291
	Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	1,63	Я000699
	Хлеб пшеничный	168	5,43	0,57	35,14		50	3,89	ИН00108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	217	7,92	1,44	40,80		120	8,45	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	41,48	И000223
	Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,18	ИН00501
Ужин		956	42,38	61,99	56,85	4,86			
	Омлет с сыром	579	29,88	49,04	4,25	2,26	250	66,49	И000211
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	2,94	И000001
	Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,13	ИН00108
	Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,87	И000385
Второй ужин		100	5,80	5,00	8,00	1,40			
	Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,46	И000386
Итого за день:		3 750	151,04	134,17	475,23	149,70	3315	286,23	

Составитель Зав.складом

(должность)

Васильева

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Дементева Б.А.

МЕНЮ

13.09.2023 среда
Столовая

Категория: Дети 7-11 (Шк)

Диета: Без диет



Тип блюда	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	19,47	ИН00342
	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	57,68	210	6,52	И000125
	Икра свекольная	185	2,37	0,10	22,87	0,57	100	7,79	И000075
	Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,13	ИН00108
	Чай с сахаром	55	0,09	0,03	13,64	0,02	200/15	1,86	И000376
Второй завтрак		223	3,78	0,93	63,25	18,90			
	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	178	2,78	0,93	38,85	18,50	185		ИН112/5
	Сок фруктовый	45	1,00		24,40	0,40	200	10,80	Я000389
Обед		971	35,53	33,99	129,74	43,33			
	Овощи свежие	24	1,10	0,20	3,80	25,00	100	5,77	ИН106/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	81	1,75	4,56	8,34	12,26	250	5,53	И000088
	Плов из курицы	494	22,96	27,81	38,09	1,47	80/150	50,56	И000291
	Напиток лимонный	93	0,10		24,20	4,60	200	1,63	Я000699
	Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,13	ИН00108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	145	5,28	0,96	27,20		80	5,63	ИН00110
	Соль						3	0,06	300
Полдник		597	31,28	24,03	69,43	1,83			
	Запеканка из творога	518	28,08	21,33	53,53	0,53	150/60	32,83	И000223
	Кофейный напиток с молоком	79	3,20	2,70	15,90	1,30	200	9,18	ИН00501
Ужин		841	36,40	52,18	56,00	4,04			
	Омлет с сыром	463	23,90	39,23	3,40	1,44	200	53,61	И000211
	Бутерброд с маслом	136	2,36	7,49	14,89		40	2,94	И000001
	Хлеб пшеничный	134	4,34	0,46	28,11		40	3,11	ИН00108
	Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60	2,60	200	12,87	И000385
Второй ужин		100	5,80	5,00	8,00	1,40			
	Кефир	100	5,80	5,00	8,00	1,40	200	13,46	И000386
Итого за день:		3 395	130,84	128,44	422,83	135,07	3043	249,88	

Составитель Зав.складом

(должность)

Литвинова Е.В.

(подпись)

Литвинова Е.В.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)