

МЕНЮ

14.05.2024 вторник



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	668	20,78	26,79	85,77	3,23	520
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	221	6,21	10,36	25,67	0,34	180
Бутерброды горячие с сыром	391	14,45	16,41	46,41	0,34	100\10\30
Чай	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Второй завтрак	363	20,42	15,90	34,45	0,17	300
Запеканка из творога	209	15,22	10,90	12,45	0,17	100
снежок	154	5,20	5,00	22,00		200
Обед	871	34,63	29,78	108,37	10,36	800
хлеб ржано-пшеничный	210	7,24	1,23	34,03		100
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	117	5,50	7,54	6,83	7,85	200
свекла отварная	29	1,02		6,60		60
Каша рассыпчатая (гречневая)	252	7,93	7,66	37,69		150
Гуляш из говядины	179	12,18	13,35	2,64	0,91	90
сок яблочный	85	0,75		20,57	1,60	200
Полдник	66	0,60		16,95		150
яблоко	66	0,60		16,95		150
Ужин	621	34,19	19,47	76,88	23,66	665
Бутерброд с маслом	247	5,37	9,53	34,84		75/10
овощи ко 2-му блюду	46	1,20	3,00	3,48	7,82	100
Пюре картофельное	162	3,68	5,66	24,10	11,21	180
Рыба отварная	110	23,81	1,26	0,77	2,08	100
Чай	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Итого за день:	2 589	110,61	91,93	322,43	37,41	

Составитель диетсестра

(должность)

(подпись)

Алимова О.В.

(ФИО)

Столовая

Дети 12-18 (СанПин 20)

МЕНЮ**14.05.2024 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	692	21,47	27,94	88,63	3,31	540
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	245	6,90	11,51	28,53	0,42	200
Бутерброды горячие с сыром	391	14,45	16,41	46,41	0,34	100\10\30
Чай	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Второй завтрак	363	20,42	15,90	34,45	0,17	300
Запеканка из творога	209	15,22	10,90	12,45	0,17	100
снежок	154	5,20	5,00	22,00		200
Обед	1 095	42,89	35,25	156,98	14,98	980
хлеб ржано-пшеничный.	315	10,50	1,80	68,70		150
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	146	6,88	9,42	8,54	12,26	250
свекла отварная	48	1,70		11,00		100
Каша рассыпчатая (гречневая)	302	9,52	9,19	45,23		180
Гуляш из говядины	199	13,54	14,84	2,94	1,12	100
сок яблочный	85	0,75		20,57	1,60	200
Полдник	66	0,60		16,95		150
яблоко	66	0,60		16,95		150
Ужин	704	35,97	22,79	88,50	23,66	690
Бутерброд с маслом	330	7,15	12,85	46,46		100/10
Пюре картофельное	162	3,68	5,66	24,10	11,21	180
овощи ко 2-му блюду	46	1,20	3,00	3,48	7,82	100
Рыба отварная	110	23,81	1,26	0,77	2,08	100
Чай	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Итого за день:	2 920	121,34	101,87	385,51	42,12	

Составитель диетсестра

(должность)

(подпись)

Алимова О.В.

(ФИО)

Столовая

Дети 7-11 (СанПин 20)

Бондаренко Е.П.

МЕНЮ

15.05.2024 среда



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	679	17,67	23,68	98,59		505
яйцо варёное	63	5,08	4,60	0,28		40
Бутерброд с маслом	247	5,37	9,53	34,84		75/10
каша пшеничная с сахаром	285	6,56	8,92	44,62		180
Кофейный напиток	84	0,66	0,63	18,85		200
Второй завтрак	358	12,65	10,09	54,22	0,63	290
Какао с молоком	115	3,54	3,43	17,46	0,52	200
рогалик творожный	243	9,11	6,66	36,76	0,11	90
Обед	938	47,73	30,58	109,99	25,39	920
хлеб ржано-пшеничный	210	7,24	1,23	34,03		100
Суп крестьянский с крупой (пшено)	189	9,16	11,29	12,79	8,00	250
овощи ко 2-му блюду	46	1,20	3,00	3,48	7,82	100
Гуляш из печени	121	12,83	6,36	2,95	9,57	90
Пюре из гороха с маслом	324	17,31	8,70	44,48		195/5
кисель	49			12,26		180
Полдник	100	0,15		24,00		30
зефир	100	0,15		24,00		30
Ужин	639	25,45	25,44	76,83	13,67	585
Бутерброд с маслом	247	5,37	9,53	34,84		75/10
Курица, тушенная в соусе с овощами	277	17,41	15,41	17,20	11,12	200
икра кабачковая	59	2,55	0,48	11,10		100
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Итого за день:	2 713	103,65	89,79	363,63	39,69	

Составитель диетсестра

(должность)

(подпись)

Алимова О.В.

(ФИО)

Столовая

Дети 12-18 (СанПин 20)

МЕНЮ

15.05.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	793	20,18	27,99	115,16		550
Бутерброд с маслом	330	7,15	12,85	46,46		100/10
яйцо варёное	63	5,08	4,60	0,28		40
каша пшеничная с сахаром	316	7,29	9,91	49,57		200
Кофейный напиток	84	0,66	0,63	18,85		200
Второй завтрак	358	12,65	10,09	54,22	0,63	290
Какао с молоком	115	3,54	3,43	17,46	0,52	200
рогалик творожный	243	9,11	6,66	36,76	0,11	90
Обед	1 057	52,42	31,86	144,99	27,63	980
хлеб ржано-пшеничный.	315	10,50	1,80	68,70		150
Суп крестьянский с крупой (пшено)	189	9,16	11,29	12,79	8,00	250
овощи ко 2-му блюду	46	1,20	3,00	3,48	7,82	100
Гуляш из печени	134	14,25	7,07	3,28	11,81	100
Пюре из гороха с маслом	324	17,31	8,70	44,48		195/5
кисель	49			12,26		180
Полдник	100	0,15		24,00		30
зефир	100	0,15		24,00		30
Ужин	722	27,23	28,76	88,45	13,67	610
Бутерброд с маслом	330	7,15	12,85	46,46		100/10
Курица, тушенная в соусе с овощами	277	17,41	15,41	17,20	11,12	200
икра кабачковая	59	2,55	0,48	11,10		100
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Итого за день:	3 029	112,62	98,70	426,82	41,93	

Составитель диетсестра

(должность)

(подпись)

Алимова О.В.

(ФИО)

Столовая

Дети 7-11 (СанПиН 20)

МЕНЮ**16.05.2024 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	517	16,38	23,22	59,83	0,71	515
Сыр (порциями)	115	7,38	9,48		0,18	30
Бутерброд с маслом	247	5,37	9,53	34,84		75/10
Суп молочный с крупой (гречка)	71	2,97	3,58	6,14	0,53	200
Кофейный напиток	84	0,66	0,63	18,85		200
Второй завтрак	394	15,74	15,85	47,59	0,74	290
ряженка	126	5,60	8,00	8,20	0,49	200
ватрушка с творогом	268	10,14	7,85	39,39	0,25	90
Обед	861	37,89	33,51	93,43	20,63	850
хлеб ржано-пшеничный	210	7,24	1,23	34,03		100
Суп картофельный с бобовыми и курицей	201	10,18	9,79	17,94	4,60	250
овощи ко 2-му блюду	46	1,20	3,00	3,48	7,82	100
Мясо духовое (говядина)	319	18,52	19,49	17,41	6,60	200
сок яблочный	85	0,75		20,57	1,60	200
Полдник	126	0,60	3,60	22,20		30
конфеты шоколадные	126	0,60	3,60	22,20		30
Ужин	615	10,03	22,30	93,23	4,02	565
Бутерброд с маслом	247	5,37	9,53	34,84		75/10
Каша рассыпчатая (кукурузная)	242	3,78	7,78	39,29		160
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	0,77	4,97	5,42	1,47	120
Чай	56	0,12	0,02	13,69	2,55	200
Итого за день:	2 514	80,64	98,47	316,28	26,10	

Составитель диетсестра

(должность)



(подпись)

Алимова О.В.

(ФИО)

