

«Согласовано»

Директор школы № 35

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	12 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
12-47	Печенье	40	4.84	5.8	0.9	75.19
39-43	Кукурузные хлопья с молоком	200	6.45	4.59	22.76	160.02
3-60	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,03	11.26	47.79
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	Итого за Завтрак	615	18.67	22.8	64.67	544.7
	Обед					
28-73	Салат из св.огурцов ,помидоров	60	0.76	3.1	2.73	42.7
44-19	Суп «Крестьянский» с гов, сметаной	200/10/10	3.9	9.2	12.03	141.95
53-16	Куриное филе в сырном соусе	90	16.14	13.43	0.72	186.71
5-42	Макаронны отварные	150	5.83	0.69	37.27	179.14
9-00	Напиток из шиповника	200	0.54	0,22	18.71	89.33
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
33-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	Итого за Обед	890	32.45	27.86	110.84	832.84
	Полдник					
65-00	Пицца с сыром	75	10.31	9.15	24.19	221.96
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
34-50	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	Итого за Полдник	375	12.81	9.85	65.39	409.96
	<i>Директор столовой Чиботэриксэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	12 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
19-44	Печенье	60	7.0	8.4	1.4	105.0
40-46	Кукурузные хлопья с молоком	200	6.45	4.59	22.76	160.02
3-60	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,03	11.26	47.79
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
122-00	Итого за Завтрак	635	20.83	25.4	65.17	574.51
	Обед					
46-00	Салат из св.огурцов ,помидоров	100	1.0	5.0	5.0	71.0
62-20	Суп «Крестьянский» с гов, сметаной	250/10/10	5.0	12.5	20.0	177.5
60-80	Куриное филе в сырном соусе	100	18.0	15.0	1.0	207.0
8-00	Макароны отварные	200	8.0	1.0	49.6	238.8
9-00	Напиток из шиповника	200	0.54	0,22	18.71	89.33
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
33-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
222-00	Итого за Обед	1040	37.82	34.92	133.59	976.63
	Полдник					
65-00	Пицца с сыром	75	10.31	9.15	24.19	221.96
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
34-50	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	Итого за Полдник	375	12.81	9.85	65.39	409.96
	Директор столовой Чиботэрике					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					