



«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	5 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
15-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
33-52	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (200/5/5)	210	8.61	7.61	41.54	269.54
3-60	Чай с сахаром, лимоном (200/11)	200	0.26	0.03	11.26	47.79
36-38	Яблоко	160	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94
114-00	Итого за Завтрак	615	21.07	24.72	82.33	641.83
	Обед					
39-31	Салат из цв.капусты, пом.зелени	60	1	5.08	2.2	59.53
30-05	Борщ с фасолью, говяд , сметаной (200/10/10)	200/20	5.45	9.28	13.20	154.50
52-46	Куриное филе в сырном соусе	90	16.14	13.43	0.72	186.71
5-42	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14
10-00	Компот из вишни	200	0.16	0,04	13.1	54.29
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47
36-26	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	Итого за Обед	890	33.86	29.62	106.37	827.17
	Полдник					
41-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
45-00	Ацидофилин	200	5.8	5	8.2	106.0
32-81	Киви	100	0.6	0.6	15.4	72.0
119-50	Итого за Полдник	375	19.29	15.03	35.9	366.27
Директор столовой Чиботэриксэ						
Калькулятор Бобкина Э.Ю.						



«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.
	6 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
55-34	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным (90/5)	90/5	8.5	17.09	0.73	206.52
7-22	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.79	179.14
17-20	Какао на молоке (200/11)	200	3.87	3.1	16.19	109.45
26-24	Груша	100	0,4	0,3	10.0	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94
114-00	Итого за Завтрак	585	21.76	21.58	83.91	636.11
	Обед					
11-05	Салат «Витаминный»	60	1.26	5.11	3.76	66.19
31-57	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6.14	6.76	14.74	144.69
92-40	Рагу из овощей с говядиной	220	24.8	15.0	17.0	301.0
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47
23-38	Яблоко	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	Итого за Обед	870	37.57	28.07	87.9	757.97
	Полдник					
71-65	Пицца «Школьная»	80	8.77	10.53	11.52	175.93
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
45-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
119-50	Итого за Полдник	380	9.47	10.89	34.32	276.86

Директор столовой Чиботэрике

Калькулятор Бобкина Э.Ю.

