

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	20 мая 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
56-83	Соус болоньеze	90	13.07	10.19	2.45	154.15
7-22	Макароны отварные	150	5.83	0.69	37.37	179.14
12-90	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
22-05	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	2	0,4	11,9	94.0
114-00	Итого за Завтрак	590	26.41	22.03	85.26	649.84
	Обед					
31-94	Салат из св.огурцов	60	0.51	5.06	1.94	55.36
35-39	Рассольник «ленинградский»(перлов) с гов	200/10	3.86	7.78	13.73	135.83
48-51	Бефстроганов из куриного филе	90	14.12	14.22	5.43	203.99
9-95	Рис припущенный	150	6.96	4.72	31.46	195.84
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
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
32-61	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
176-50	Итого за Обед	880	30.87	32.98	104.96	837.17
	Полдник					
46-50	Булочка сдобная с творогом	75	7.66	11.22	32.29	261.29
42-00	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.0
31-00	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	Итого за Полдник	375	14.56	16.72	74.89	515.29
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					



Сотасована

И. В. Шандарова

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	20 мая 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
62-45	Соус болоньезе	100	14.25	10.45	2.85	162.45
9-60	Макаронны отварные	200	8.0	0.69	50	238.0
12-90	Какао на молоке	200	3.87	3.1	16.19	109.45
22-05	Яблоко	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
122-00	Итого за Завтрак	640	28.6	22.19	91.37	681.7
	Обед					
44-34	Салат из св.огурцов	100	1.0	8	3	92.0
46-00	Рассольник «Ленинградский»(перлов) с гов	250/10	5.0	10	17.5	170
57-45	Бефстроганов из куриного филе	100	16.0	16.0	6.0	227.0
13-50	Рис припущенный	200	10.0	6.0	42.0	245.0
15-10	Морс из брусники	200	0.14	0,1	12.62	53.09
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
32-61	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
212-00	Итого за Обед	1030	37.42	41.2	120.9	980.09
	Полдник					
46-50	Булочка сдобная с творогом	75	7.66	11.22	32.29	261.29
42-00	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.0
31-00	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
119-50	Итого за Полдник	375	14.56	16.72	74.89	515.29
	<i>Директор столовой Чиботэрикс</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



Сотасованко
И. В. Шандарова

Меню для детей 7-11 лет


Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	21 мая 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
39-55	Каша молочная из рисовой крупы	210	5.74	6.53	45.44	264.14
4-95	Чай ягодный (смородина)	200	0,25	0.06	11.52	48.63
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
114-00	Итого за Завтрак	615	18.36	23.57	87.09	637.27
	Обед					
25-87	Салат из св.помидоров и сл.перца	60	0.67	4.09	2.28	49.64
32-16	Суп овощной с кур.сметаной (200/15/10)	200/25	3.42	8.25	8.84	123.94
70-69	Поджарка из говядины	90	20.07	11.46	4.2	200.94
19-27	Картофель запеченный по деревенски	150	4.5	3.9	36.68	200.22
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
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
16-91	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	Итого за Обед	895	34.72	28.95	109.91	846.43
	Полдник					
75-00	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
3-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
40-70	Киви	100	0.08	0.4	8.1	47
119-50	Итого за Полдник	380	10.55	13.42	41.62	332.69
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



С.С. Соболева

 В.В. Шамалева

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	21 мая 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
10-50	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
11-00	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
47-55	Каша молочная из рисовой крупы	260	7.8	7.8	57.2	264.14
4-95	Чай ягодный (смородина)	200	0,25	0.06	11.52	48.63
33-00	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
122-00	Итого за Завтрак	715	19.11	24.81	91.33	664.53
	Обед					
25-87	Салат с ветчиной и сл.перцем	60	0.67	4.09	2.26	49.64
40-25	Суп овощной с кур.сметаной (200/15/10)	250/25	5.0	10.0	10.0	155.0
93-95	Поджарка из говядины	120	26.4	15.6	6.0	267.6
25-60	Картофель запеченный по деревенски	200	6.0	6.0	48.0	266.0
8-60	Компот из кураги	200	0.78	0,05	18.63	78.69
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
14-73	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
212-00	Итого за Обед	1025	44.13	36.94	124.17	1009.93
	Полдник					
75-00	Пицца «Школьная»	80	9.49	12.99	22.26	237.9
3-80	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
40-70	Киви	100	0.08	0.4	8.1	47
119-50	Итого за Полдник	380	10.55	13.42	41.62	332.69
<i>Директор столовой Чиботэрихэ</i> <i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>						

Сотасованко




Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	23 мая 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
75-85	Плов с отварной курицей (90/150)	240	26.68	17.56	40.69	423.06
9-00	Чай с шиповником (200/11)	200	0.3	0.06	12.5	53.93
13-85	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
4-80	Батон	40	2	0,4	11,9	58,7
114-00	Итого за Завтрак	595	34.02	22.75	82.81	672.59
	Обед					
44-31	Салат из св.пом.и огурцов	60	0.76	3.12	2.73	42.71
31-78	Суп карт.с мясными фрикадельками	200/20	3.05	7.49	17.44	149.76
40-14	Котлета рыбная из лосося с маслом	90/5	15.19	16.84	18.6	286.96
15-32	Картофельное пюре	150	2.99	5.27	16.39	129.8
6-95	Компот из сухофруктов	200	0.37	0,02	21.01	86.9
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
35-00	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	Итого за Обед	895	27.64	33.94	115.45	889.04
	Полдник					
54-50	Пирожок с мясом ,рисом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
20-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
45-00	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5
119-50	Итого за Полдник	425	12.13	8.13	57.53	364.84
	<i>Директор столовой Чиботэрикс</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



Сотасована
И. В. Шамарка

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	24 мая 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	Макаронны 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	Кекс творожный	60	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	360	19.29	15.03	35.9	366.27
	<p style="text-align: center;"> <i>Директор столовой Чиботэрикэ</i> <i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i> </p>					



