



«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.
11 ноября 2024 г.						
Завтрак						
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
43-25	Котлета «Морячок» с соусом сметанным	90/30	13.0	8.7	13.48	186.57
19-90	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
33-00	Яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
114-00	Итого за Завтрак	620	20.5	22.89	80.43	615.76
Обед						
20-92	Салат из овощей с кукурузой	60	0.82	5.18	2.71	60.91
35-49	Борщ с капустой ,курицей ,сметаной	200/15/10	3.57	10.19	10.31	147.93
74-99	Пельмени мясные отварные с маслом	240/5	25.64	20.13	50.11	483.83
9-10	Компот из черной смородины	200	0.2	0,08	12.44	52.69
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
176-50	Итого за Обед	960	35.51	36.68	115.35	938.36
Полдник						
33-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
45-00	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	114.0
40-81	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72
119-50	Итого за Полдник	375	21.69	13.03	39.5	374.27
<p>Директор столовой Чиботэрихэ Калькулятор Бобкина Э.Ю.</p>						



«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	11 ноября 2024 г.					
	Завтрак					
7-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
43-25	Котлета «Морячок» с соусом сметанным	90/30	13.0	8.7	13.48	186.57
27-90	Картофель отварной	200	4.0	8.0	6.0	224.0
2-85	Чай с шиповником	200	0.3	0.06	12.5	53.93
33-00	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
122-00	Итого за Завтрак	700	20.94	24.81	89.23	671.6
	Обед					
34-90	Салат из овощей с кукурузой	100	1.0	9.0	5.0	102.0
43-50	Борщ с капустой ,курицей ,сметаной	250/15/15	5.0	12.5	12.5	185.0
88-50	Пельмени мясные отварные с маслом	260/10	28.6	20.8	54.6	525.2
9-10	Компот из черной смородины	200	0.2	0,08	12.44	52.69
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
212-00	Итого за Обед	1020	40.08	43.48	124.32	1057.89
	Полдник					
33-69	Пудинг творожный	75	12.89	9.43	12.3	188.27
45-00	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	114.0
40-81	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	72
119-50	Итого за Полдник	375	21.69	13.03	39.5	374.27
	<i>Директор столовой Чиботэрикс</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					