



Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	24 апреля 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
38-60	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным с ягодами	200/10/10	7.3	10.7	44.2	302.3
3-90	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,1	6.6	27.9
35-00	Яблоко	100	0,5	0,5	12.7	57.7
8-00	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
114-00	Итого за Завтрак	625	20.39	25.77	82.17	648.63
	Обед					
25-23	Винегрет с сельдью	60	3.32	6.65	3.8	88-66
32-16	Суп овощной с курицей, сметаной	200/10/15	3.42	8.25	8.84	123.94
70-69	Бефстроганов из говядины	90	14.01	14.06	5.25	204.01
6-26	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.96	4.72	31.46	195.84
6-95	Компот из сухофруктов	200	0.37	0,02	21.01	86,9
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
32-21	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
176-50	Итого за Обед	895	33.36	34.8	110.14	892.35
	Полдник					
41-50	Блинчик с молоком сгущенным	100	8.41	9.29	41.03	281.94
45-00	Ряженка	200	6	5	8.4	102.0
33-00	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
119-50	Итого за Полдник	400	14.81	14.59	59.73	430.94
<p style="text-align: center;">  Директор столовой Чиботэриза Калькулятор Бобкина Э.Ю. </p>						

Сотласовано

В. В. Шамаева



Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	25 апреля 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
68-90/8-50	Запеканка из творога с соусом ягодным	130/30	23.75	13.88	30.83	301.47
6-70	Чай с молоком (200/11)	200	1.82	1.42	13.74	75.65
11-40	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	50	4.52	4.93	27.89	173.9
114-00	Итого за Завтрак	545	33.97	24.96	82.76	700.48
	Обед					
26-64	Салат «Весна»	60	4.04	5.08	2.2	59.53
35-39	Рассольник «Ленинградский» с говяд	200/10	3.86	7.78	13.73	135.89
37-45	Печень гов.по строгановски	90	18.12	12.11	5.94	225.54
15-32	Картофельное пюре	150	2.99	5.27	16.39	129.8
20-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20.2	92.0
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
38-70	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
176-50	Итого за Обед	910	35.29	31.64	97.74	835.61
	Полдник					
60-00	Пирожок с мясом ,рисом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
3-90	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
55-60	Киви	160	0.8	0.4	8.1	47.0
119-50	Итого за Полдник	435	10.84	8.06	44.54	303.13
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Директор столовой Чиботэридзе Калькулятор Бобкина Э.Ю. </div>						



Сотасованко

Э. Ю. Бобкина

Меню для детей 12-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	25 апреля 2024 г.					
	Завтрак					
10-50	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
79-50/8-50	Запеканка из творога с соусом ягодным	150/30	25.6	14.4	33.6	369.6
6-70	Чай с молоком (200/11)	200	1.82	1.42	13.74	75.65
8-80	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	50	4.52	4.93	27.89	173.9
122-00	Итого за Завтрак	555	35.82	25.48	85.53	720.75
	Обед					
33-01	Салат «Весна»	80	1.4	5.6	2.8	69.3
45-00	Рассольник «Ленинградский» с говяд	250/10	5	10	17.5	170
51-29	Печень по строгановски	120	24.12	16.2	7.92	300.72
21-00	Картофельное пюре	200	4	7	21.8	173.0
20-00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20.2	92.0
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
38-70	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
212-00	Итого за Обед	1020	40.8	40.2	109.5	998.02
	Полдник					
60-00	Пирожок с мясом ,рисом	75	9.78	7.63	25.18	208.34
3-90	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
55-60	Киви	160	0.8	0.4	8.1	47.0
119-50	Итого за Полдник	435	10.84	8.06	44.54	303.13
	<i>Директор столовой Чиботэрике</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

Сотласовано

Э. В. Шалафва

Меню для детей 11-18лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
26 апреля 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 Чиботариха</i> <i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>						



 Солясово
 Школа № 5
 директор А.В. Шарова

Меню для детей 12-18 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	27 апреля 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	Омлет натуральный	70	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	Бедро куриное запеченное с соусом	100	18.0	15.0	1.0	207.0
8-00	Макаронные 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
	<i>Директор столовой Чиботаркина</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					

Сотласова



Меню для детей 7-11лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	27 апреля 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	Омлет натуральный	50	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	Макароны 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 Чиботэрикэ</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					



Сотасованко
И.В. З. Шаларва