

МЕНЮ для питания учащихся 1-5 классов
 16 апреля 2024
 7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	18	21,4	34,3	2,56	2,61	0
Комплекс 1	Горячее	№369	Жаркое по-домашнему	200	69,82	379	26	23,2	16,6
	Напиток	№501	Кофейный напиток с молоком	200	13,31	79	3,2	2,7	15,9
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
Комплекс 1	Горячее	№405	Курица в соусе с томатом	50/50	65,58	192	13,6	13,5	4,1
	Гарнир	№237	Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
	Напиток	№512	Компот из кураги с витамином С	200	11,15	81	0,3	0	20,1
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	60	5,46	91,65	2,96	0,31	19,19
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак	Закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	90	35,64	6,9	0,5	0,1	1
Комплекс 2	Горячее	№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
	Гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	8,80	251,1	5,5	8,08	37,76
	Напиток	№495	Чай с молоком	200	12,21	60	0,1	0	15
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	72,4	2,64	0,48	13,6
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	55	4,98	105,75	3,42	0,36	22,14
Итого					107,70				
Завтрак	Горячее	№369	Жаркое по-домашнему	210	75,72	379	26	23,2	16,6
аллергия	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
без молока	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	41,3	0,7	0,1	9,4
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	50	4,61	38,9	1	0,3	8,1
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
аллергия	Горячее	№405	Курица в соусе с томатом	50/50	65,58	192	13,6	13,5	4,1
без молока	Гарнир	№237	Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
	Напиток	№512	Компот из кураги с витамином С	200	11,15	81	0,3	0	20,1
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	60	3,37	91,65	2,96	0,31	19,19
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	5,46	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак	Закуска	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	20	22,6	102,9	7,68	1,57	0
диабет	Горячее	№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
	Напиток	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	8,80	251,1	5,5	8,08	37,76
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	29,90	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	55	3,70	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
диабет	Горячее	№405	Курица в соусе с томатом	50/50	63,65	192	13,6	13,5	4,1
	Гарнир	№237	Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
	Напиток	№512	Компот из кураги с витамином С, без сахара	200	11,15	81	0,3	0	20,1
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	29,90	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	62	4,86	101,36	3,7	0,7	19,04
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед. работник



С.В. Галашова
 Е.А.Лифшиц
 О.С.Белоцерковец
 М.С.Матюханова

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше
 16 апреля 2024
 7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Комплекс 1	Закуска	№100 Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	18	21,4	34,3	2,56	2,61	0
		Горячее	№369 Жаркое по-домашнему	200	69,82	379	26	23,2	16,6
		Напиток	№501 Кофейный напиток с молоком	200	13,31	79	3,2	2,7	15,9
		Хлеб	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
		Хлеб	№108 Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	Комплекс 1	1 Блюдо	№155 Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
		Горячее	№405 Курица в соусе с томатом	50/50	65,58	192	13,6	13,5	4,1
		Гарнир	№237 Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
		Напиток	№512 Компот из кураги с витамином С	200	11,15	81	0,3	0	20,1
		Напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
Хлеб	№108 Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	60	5,46	91,65	2,96	0,31	19,19		
	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	63,35	2,31	0,42	11,9		
Итого					138,40				
Завтрак	Комплекс 2	Закуска	ТТК Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	90	35,64	6,9	0,5	0,1	1
		Горячее	№403 Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
		Гарнир	№242 Каша перловая рассыпчатая	180	8,80	251,1	5,5	8,08	37,76
		Напиток	№495 Чай с молоком	200	12,21	60	0,1	0	15
		Хлеб	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	72,4	2,64	0,48	13,6
Хлеб	№108 Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	55	4,98	105,75	3,42	0,36	22,14		
Итого					107,70				
Завтрак	аллергия без молока	Горячее	№369 Жаркое по-домашнему	210	75,72	379	26	23,2	16,6
		Напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
		Хлеб	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	41,3	0,7	0,1	9,4
		Хлеб	№108 Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	50	4,61	38,9	1	0,3	8,1
		Итого					107,70		
Обед	аллергия без молока	1 Блюдо	№155 Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
		Горячее	№405 Курица в соусе с томатом	50/50	65,58	192	13,6	13,5	4,1
		Гарнир	№237 Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
		Напиток	№512 Компот из кураги с витамином С	200	11,15	81	0,3	0	20,1
		Напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
Хлеб	№108 Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	60	3,37	91,65	2,96	0,31	19,19		
	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	5,46	63,35	2,31	0,42	11,9		
Итого					138,40				
Завтрак	диабет	Закуска	№100 Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	20	22,6	102,9	7,68	1,57	0
		Горячее	№403 Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
		Напиток	№242 Каша перловая рассыпчатая	180	8,80	251,1	5,5	8,08	37,76
		Напиток	Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	29,90	45	0,2	0	11
		Хлеб	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	55	3,70	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед	диабет	1 Блюдо	№155 Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
		Горячее	№405 Курица в соусе с томатом	50/50	63,65	192	13,6	13,5	4,1
		Гарнир	№237 Каша гречневая вязкая отварная	180	15,10	303,66	10,26	9,41	44,5
		Напиток	№512 Компот из кураги с витамином С, без сахара	200	11,15	81	0,3	0	20,1
		Напиток	Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	29,90	45	0,2	0	11
Хлеб	№110 Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	62	4,86	101,36	3,7	0,7	19,04		
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед.работник



С.В. Галашова
 Е.А.Лифшиц
 О.В.Ошеко
 О.В.Кирлева