

МЕНЮ для питания учащихся 1-5 классов  
 19 апреля 2024  
 10 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	№343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
Комплекс 1	Горячее	№429	Картофельное пюре	180	15,64	165,6	3,78	7,92	19,62
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	47	1,52	0,16	9,84
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№50	Салат из свеклы отварной	100	9,68	88,4	1,5	5,5	8,4
Комплекс 1	Горячее	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	23,33	122,45	1,83	5	10,65
	Гарнир	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	68,93	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	36,2	1,32	0,24	6,8
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	30	2,70	131,6	4,26	0,45	27,55
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	100	60,59	181	11,3	9,8	11,9
Комплекс 2	Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	10,28	173,88	6,79	0,81	34,85
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	27,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	38	3,53	166,85	5,4	0,57	34,93
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	77,83	2,84	0,52	14,62
Итого					107,70				
Завтрак	Горячее	№343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
аллергия	Гарнир	№216	Картофель тушёный	180	15,09	166	3,7	3,6	29,7
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	82,9	0,7	0,1	19,8
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	86,5	0,6	0,5	19,9
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	26	2,37	38,9	1	0,3	8,1
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№50	Салат из свеклы отварной	100	9,68	88,4	1,5	5,5	8,4
аллергия	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний	250	20,54	122,45	1,83	5	10,65
	Горячее	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	66,56	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	36,2	1,32	0,24	6,8
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	70	6,51	131,6	4,26	0,45	27,55
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	№343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
диабет	Гарнир	ТТК	Морковь припущенная	200	19,29	115	2,9	4,6	14,9
	Напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	86,5	0,6	0,5	19,9
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	22	1,54	36,2	1,32	0,24	6,8
	Итого					107,70			
Обед	Закуска	№50	Салат из свеклы отварной	100	9,48	88,4	1,5	5,5	8,4
диабет	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	24,23	122,45	1,83	5	10,65
	Горячее	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	66,56	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	80	8,41	173,76	6,34	1,15	32,64
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  
 19 апреля 2024  
 10 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Комплекс 1	Закуска	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
	Горячее	№429	Картофельное пюре	180	15,64	165,6	3,78	7,92	19,62
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	47	1,52	0,16	9,84
Итого				20	1,35	36,2	1,32	0,24	6,8
Обед	1 Блюдо	№50	Салат из свеклы отварной			107,70			
Комплекс 1	Горячее	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	23,33	122,45	1,83	5	10,65
	Гарнир	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	68,93	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого				30	2,70	131,6	4,26	0,45	27,55
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	100	60,59	181	11,3	9,8	11,9
Комплекс 2	Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	10,28	173,88	6,79	0,81	34,85
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	27,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	38	3,53	166,85	5,4	0,57	34,93
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	77,83	2,84	0,52	14,62
Итого						138,40			
Завтрак	Горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
аллергия без молока	Гарнир	№216	Картофель тушёный	180	15,09	166	3,7	3,6	29,7
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	82,9	0,7	0,1	19,8
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	86,5	0,6	0,5	19,9
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	26	2,37	38,9	1	0,3	8,1
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого						107,70			
Обед	Закуска	№50	Салат из свеклы отварной	100	9,68	88,4	1,5	5,5	8,4
аллергия без молока	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний	250	20,54	122,45	1,83	5	10,65
	Горячее	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	66,56	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого				70	6,51	131,6	4,26	0,45	27,55
Завтрак	Горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	60,88	143	13,3	7,2	6,3
диабет	Гарнир	ТТК	Морковь припущенная	200	19,29	115	2,9	4,6	14,9
	Напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	86,5	0,6	0,5	19,9
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	22	1,54	36,2	1,32	0,24	6,8
	Итого						107,70		
Обед	Закуска	№50	Салат из свеклы отварной	100	9,48	88,4	1,5	5,5	8,4
диабет	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	24,23	122,45	1,83	5	10,65
	Горячее	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	66,56	298,7	11,8	13,5	32,5
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Фрукт	№112	Фрукт в ассортименте №112 2013г.	200	24,59	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	80	8,41	173,76	6,34	1,15	32,64
Итого						138,40			

Ответственный по питанию

Повар-бригадир  
 Мед.работник

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