

12 марта 2025г

МЕНЮ  
на 13 марта 2025 года



№ п/п	наименование блюда	для нелыготной категории										
		с 7-11 лет выход ,гр.	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	ЭН/ц	цена порции	с 11-17 лет выход ,гр.	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	ЭН/ц
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	18	13	26	292		240	20	14	29	321,3
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		40	5,1	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром с лимоном	207	0,1	0	15	61		207	0,1	0	15	61
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94		50	3,8	0,4	25	117,5
5	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		10	0,1	8,2	0,1	74,8
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>507</b>	<b>26,3</b>	<b>26,1</b>	<b>61,4</b>	<b>584,8</b>	<b>0</b>	<b>547</b>	<b>29,1</b>	<b>27,2</b>	<b>69,4</b>	<b>637,6</b>
<b>для льготной категории</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	18	13	26	292		240	20	14	29	321,3
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		40	5,1	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром с лимоном	207	0,1	0	15	61		207	0,1	0	15	61
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94		50	3,8	0,4	25	117,5
5	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		10	0,1	8,2	0,1	74,8
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>507</b>	<b>26,3</b>	<b>26,1</b>	<b>61,4</b>	<b>584,8</b>	<b>0</b>	<b>547</b>	<b>29,1</b>	<b>27,2</b>	<b>69,4</b>	<b>637,6</b>
<b>ОБЕД</b>												
1	Салат из сырых овощей (капуста,морковь, помидоры,огурцы,масло растительное)	60	0,7	3,7	2,2	48,75		100	0,9	4,9	3	65
2	Суп картофельный с рыбой (филе щуки)	200	7,9	3,9	12	114,8		250	9,9	4,8	15	143,5
3	Тефтели с рисом из говядины с соусом	140	11	17	13	257,83		150	12	19	14	276,25
4	Макароны отварные с овощами	150	3	7,8	23	174		180	3,6	9,4	28	208,8
5	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	22	87		200	0,2	0,1	22	87
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94		50	3,8	0,4	25	117,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4		50	3,3	0,6	17	90,5
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>33,3</b>	<b>106,2</b>	<b>848,78</b>	<b>0</b>	<b>980</b>	<b>33,7</b>	<b>39,2</b>	<b>124</b>	<b>988,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1337</b>	<b>54,7</b>	<b>59,4</b>	<b>167,6</b>	<b>1433,6</b>	<b>0</b>	<b>1527</b>	<b>62,8</b>	<b>66,4</b>	<b>193,4</b>	<b>1626,2</b>

Зав.столовой

*Тангочина*

М.А.Тангочина