

Столовая

с7до11лет(весенне-летний)

**МЕНЮ****13.03.2025 четверг**

| Наименование                                      | Энерг.<br>цен. | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)    | Цена (РУБ)    |
|---------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                    | <b>555</b>     | <b>11,83</b> | <b>14,34</b> | <b>64,98</b>  | <b>1,06</b>   |            | <b>39,09</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                  |                |              |              |               |               |            |               |
| Суп молочный с макаронными изделиями              | 120            | 4,38         | 3,80         | 14,37         | 0,66          | 200        |               |
| Бутерброд с маслом                                | 136            | 2,62         | 8,28         | 14,89         |               | 40         |               |
| Кофейный напиток с молоком                        | 212            | 2,94         | 1,90         | 20,90         | 0,40          | 200        |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                        | 87             | 1,89         | 0,36         | 14,82         |               | 30         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                        | <b>555</b>     | <b>11,83</b> | <b>14,34</b> | <b>64,98</b>  | <b>1,06</b>   | <b>470</b> | <b>39,09</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                             | <b>453</b>     | <b>20,69</b> | <b>16,42</b> | <b>71,10</b>  | <b>30,70</b>  |            | <b>105,55</b> |
| <b>Без диеты</b>                                  |                |              |              |               |               |            |               |
| Пудинг из творога (запеченный)с молоком сгущенным | 252            | 19,42        | 15,20        | 26,70         | 0,67          | 210        |               |
| яблоки свежие                                     | 141            | 1,20         | 1,20         | 29,40         | 30,00         | 300        |               |
| Чай с сахаром                                     | 60             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 215        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                        | <b>453</b>     | <b>20,69</b> | <b>16,42</b> | <b>71,10</b>  | <b>30,70</b>  | <b>725</b> | <b>105,55</b> |
| <b>Обед</b>                                       | <b>1 109</b>   | <b>29,73</b> | <b>42,37</b> | <b>145,41</b> | <b>22,74</b>  |            | <b>136,18</b> |
| <b>Без диеты</b>                                  |                |              |              |               |               |            |               |
| овощи натуральные соленые, свежие(помидор)        | 10             | 0,72         | 0,09         | 1,62          | 2,99          | 100        |               |
| Суп картофельный с бобовыми                       | 148            | 5,49         | 5,27         | 16,53         | 5,82          | 250        |               |
| Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом | 446            | 13,92        | 32,22        | 23,22         | 1,84          | 220        |               |
| каша рассыпчатая (ячневая)                        | 122            | 3,17         | 2,92         | 20,58         |               | 100        |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                        | 165            | 4,41         | 0,84         | 34,58         |               | 70         |               |
| хлеб ржано - пшеничный                            | 103            | 1,85         | 0,95         | 20,50         | 0,09          | 50         |               |
| Кисель из смеси сухофруктов                       | 115            | 0,17         | 0,08         | 28,38         | 12,00         | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                        | <b>1 109</b>   | <b>29,73</b> | <b>42,37</b> | <b>145,41</b> | <b>22,74</b>  | <b>990</b> | <b>136,18</b> |
| <b>Полдник</b>                                    | <b>217</b>     | <b>4,93</b>  | <b>2,29</b>  | <b>44,12</b>  | <b>0,75</b>   |            | <b>11,72</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                  |                |              |              |               |               |            |               |
| Чай с сахаром                                     | 60             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 215        |               |
| пирожок с капустой                                | 157            | 4,86         | 2,27         | 29,12         | 0,72          | 80         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                        | <b>217</b>     | <b>4,93</b>  | <b>2,29</b>  | <b>44,12</b>  | <b>0,75</b>   | <b>295</b> | <b>11,72</b>  |
| <b>Ужин</b>                                       | <b>642</b>     | <b>16,04</b> | <b>25,54</b> | <b>84,05</b>  | <b>117,17</b> |            | <b>73,81</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                  |                |              |              |               |               |            |               |
| Капуста тушеная                                   | 77             | 2,04         | 3,68         | 7,89          | 17,08         | 100        |               |
| Сардельки отварные с маслом сливочным             | 209            | 7,06         | 19,79        | 0,32          |               | 77         |               |

|                            |              |              |               |               |               |            |               |
|----------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| сок фруктовый              | 88           | 0,68         | 0,28          | 20,76         | 100,00        | 200        |               |
| хлеб ржано - пшеничный     | 103          | 1,85         | 0,95          | 20,50         | 0,09          | 50         |               |
| хлеб пшеничный высший сорт | 165          | 4,41         | 0,84          | 34,58         |               | 70         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>642</b>   | <b>16,04</b> | <b>25,54</b>  | <b>84,05</b>  | <b>117,17</b> | <b>490</b> | <b>73,81</b>  |
| <b>2 Ужин</b>              | <b>100</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>   | <b>8,20</b>   | <b>1,40</b>   |            | <b>17,32</b>  |
| <b>Без диеты</b>           |              |              |               |               |               |            |               |
| Кефир 2,5% жирности        | 100          | 5,80         | 5,00          | 8,20          | 1,40          | 200        |               |
|                            |              |              |               |               |               |            |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>100</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>   | <b>8,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>200</b> | <b>17,32</b>  |
| <b>Итого за день:</b>      | <b>3 076</b> | <b>89,02</b> | <b>105,96</b> | <b>417,86</b> | <b>173,82</b> |            | <b>383,67</b> |

Составитель медсестра

(должность)

(подпись)

( ФИО )

Повар

(должность)

(подпись)

( ФИО )

Завскладом

(должность)

(подпись)

( ФИО )



Столовая

с12до23 лет(весенне-летни

**МЕНЮ****13.03.2025 четверг**

| Наименование                                       | Энерг.<br>цен. | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)     | Цена (РУБ)    |
|----------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                     | <b>616</b>     | <b>14,18</b> | <b>15,53</b> | <b>78,45</b>  | <b>1,23</b>   |             | <b>45,07</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                   |                |              |              |               |               |             |               |
| Суп молочный с макаронными изделиями               | 150            | 5,47         | 4,75         | 17,96         | 0,83          | 250         |               |
| Бутерброд с маслом                                 | 136            | 2,62         | 8,28         | 14,89         |               | 40          |               |
| Кофейный напиток с молоком                         | 212            | 2,94         | 1,90         | 20,90         | 0,40          | 200         |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                         | 118            | 3,15         | 0,60         | 24,70         |               | 50          |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                         | <b>616</b>     | <b>14,18</b> | <b>15,53</b> | <b>78,45</b>  | <b>1,23</b>   | <b>540</b>  | <b>45,07</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                              | <b>752</b>     | <b>27,16</b> | <b>21,48</b> | <b>110,71</b> | <b>30,92</b>  |             | <b>135,76</b> |
| <b>Без диеты</b>                                   |                |              |              |               |               |             |               |
| Пудинг из творога (запеченный)со сгущенным молоком | 551            | 25,89        | 20,26        | 66,31         | 0,89          | 280         |               |
| яблоки свежие                                      | 141            | 1,20         | 1,20         | 29,40         | 30,00         | 300         |               |
| Чай с сахаром                                      | 60             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 215         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                         | <b>752</b>     | <b>27,16</b> | <b>21,48</b> | <b>110,71</b> | <b>30,92</b>  | <b>795</b>  | <b>135,76</b> |
| <b>Обед</b>                                        | <b>1 315</b>   | <b>34,57</b> | <b>44,73</b> | <b>184,04</b> | <b>24,00</b>  |             | <b>144,36</b> |
| <b>Без диеты</b>                                   |                |              |              |               |               |             |               |
| овощи натуральные соленые, свежие(помидор)         | 10             | 0,72         | 0,09         | 1,62          | 2,99          | 100         |               |
| Суп картофельный с бобовыми                        | 180            | 6,59         | 6,32         | 19,84         | 6,99          | 300         |               |
| каша рассыпчатая (ячневая)                         | 122            | 3,17         | 2,92         | 20,58         |               | 100         |               |
| Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом  | 446            | 13,92        | 32,22        | 23,22         | 1,84          | 220         |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                         | 236            | 6,30         | 1,20         | 49,40         |               | 100         |               |
| хлеб ржано - пшеничный                             | 206            | 3,70         | 1,90         | 41,00         | 0,18          | 100         |               |
| Кисель из смеси сухофруктов                        | 115            | 0,17         | 0,08         | 28,38         | 12,00         | 200         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                         | <b>1 315</b>   | <b>34,57</b> | <b>44,73</b> | <b>184,04</b> | <b>24,00</b>  | <b>1120</b> | <b>144,36</b> |
| <b>Полдник</b>                                     | <b>217</b>     | <b>4,93</b>  | <b>2,29</b>  | <b>44,12</b>  | <b>0,75</b>   |             | <b>11,67</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                   |                |              |              |               |               |             |               |
| Чай с сахаром                                      | 60             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 215         |               |
| пирожок с капустой                                 | 157            | 4,86         | 2,27         | 29,12         | 0,72          | 80          |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                         | <b>217</b>     | <b>4,93</b>  | <b>2,29</b>  | <b>44,12</b>  | <b>0,75</b>   | <b>295</b>  | <b>11,67</b>  |
| <b>Ужин</b>                                        | <b>695</b>     | <b>17,69</b> | <b>28,31</b> | <b>90,54</b>  | <b>120,61</b> |             | <b>86,09</b>  |
| <b>Без диеты</b>                                   |                |              |              |               |               |             |               |
| Капуста тушеная                                    | 130            | 3,69         | 6,45         | 14,38         | 20,52         | 200         |               |
| Сардельки отварные с маслом сливочным              | 209            | 7,06         | 19,79        | 0,32          |               | 77          |               |

|                            |              |               |               |               |               |            |               |
|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| хлеб ржано - пшеничный     | 103          | 1,85          | 0,95          | 20,50         | 0,09          | 50         |               |
| хлеб пшеничный высший сорт | 165          | 4,41          | 0,84          | 34,58         |               | 70         |               |
| сок фруктовый              | 88           | 0,68          | 0,28          | 20,76         | 100,00        | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>695</b>   | <b>17,69</b>  | <b>28,31</b>  | <b>90,54</b>  | <b>120,61</b> | <b>590</b> | <b>86,09</b>  |
| <b>2 Ужин</b>              | <b>100</b>   | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,20</b>   | <b>1,40</b>   |            | <b>16,44</b>  |
| <b>Без диеты</b>           |              |               |               |               |               |            |               |
| Кефир 2,5% жирности        | 100          | 5,80          | 5,00          | 8,20          | 1,40          | 200        |               |
|                            |              |               |               |               |               |            |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>100</b>   | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>200</b> | <b>16,44</b>  |
| <b>Итого за день:</b>      | <b>3 695</b> | <b>104,33</b> | <b>117,34</b> | <b>516,06</b> | <b>178,91</b> |            | <b>439,39</b> |

Составитель медсестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Повар

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Завскладом

(должность)

(подпись)

(ФИО)