

Столовая  
с7до11лет**МЕНЮ****31.01.2025 пятница**

| Наименование                               | Энерг. цен. | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)    | Цена (РУБ)    |
|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>930</b>  | <b>24,17</b> | <b>44,96</b> | <b>79,71</b>  | <b>0,40</b>   |            | <b>101,92</b> |
| <b>Без диеты</b>                           |             |              |              |               |               |            |               |
| овощи натуральные соленые(помидор)         | 22          | 1,10         | 0,20         | 3,80          |               | 100        |               |
| Сосиски отварные с маслом сливочным        | 298         | 10,09        | 28,27        | 0,45          |               | 100\10     |               |
| Каша рассыпчатая (гречневая)               | 175         | 5,53         | 5,95         | 24,85         |               | 100        |               |
| Бутерброд с маслом                         | 136         | 2,62         | 8,28         | 14,89         |               | 10/30      |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                 | 87          | 1,89         | 0,36         | 14,82         |               | 30         |               |
| Кофейный напиток с молоком                 | 212         | 2,94         | 1,90         | 20,90         | 0,40          | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>930</b>  | <b>24,17</b> | <b>44,96</b> | <b>79,71</b>  | <b>0,40</b>   | <b>580</b> | <b>101,92</b> |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>141</b>  | <b>1,20</b>  | <b>1,20</b>  | <b>29,40</b>  | <b>30,00</b>  |            | <b>58,50</b>  |
| <b>Без диеты</b>                           |             |              |              |               |               |            |               |
| апельсины свежие                           | 141         | 1,20         | 1,20         | 29,40         | 30,00         | 300        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>141</b>  | <b>1,20</b>  | <b>1,20</b>  | <b>29,40</b>  | <b>30,00</b>  | <b>300</b> | <b>58,50</b>  |
| <b>Обед</b>                                | <b>781</b>  | <b>24,07</b> | <b>22,99</b> | <b>118,40</b> | <b>65,13</b>  |            | <b>77,48</b>  |
| <b>Без диеты</b>                           |             |              |              |               |               |            |               |
| Капуста тушеная                            | 115         | 3,06         | 5,52         | 11,84         | 25,62         | 150        |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем          | 75          | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 15,77         | 250        |               |
| Рагу из цыпленка                           | 208         | 12,81        | 10,65        | 15,20         | 11,65         | 50/125     |               |
| 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>781</b>  | <b>24,07</b> | <b>22,99</b> | <b>118,40</b> | <b>65,13</b>  | <b>895</b> | <b>77,48</b>  |
| <b>Полдник</b>                             | <b>302</b>  | <b>8,42</b>  | <b>3,22</b>  | <b>59,85</b>  | <b>0,03</b>   |            | <b>10,97</b>  |
| <b>Без диеты</b>                           |             |              |              |               |               |            |               |
| Булочка школьная                           | 242         | 8,35         | 3,20         | 44,85         |               | 100        |               |
| Чай с сахаром                              | 60          | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 200/15     |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>302</b>  | <b>8,42</b>  | <b>3,22</b>  | <b>59,85</b>  | <b>0,03</b>   | <b>315</b> | <b>10,97</b>  |
| <b>Ужин</b>                                | <b>724</b>  | <b>32,36</b> | <b>13,63</b> | <b>105,33</b> | <b>133,43</b> |            | <b>159,90</b> |
| <b>Без диеты</b>                           |             |              |              |               |               |            |               |
| овощи натуральные соленые(огурцы)          | 12          | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 4,90          | 100        |               |
| Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша) | 206         | 22,70        | 5,80         | 7,60          | 7,84          | 100\100    |               |
| Картофель отварной с маслом сливочным      | 150         | 2,02         | 5,66         | 19,99         | 20,60         | 150/7      |               |
| 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         |               |

|                            |              |              |              |               |               |            |               |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| сок фруктовый              | 88           | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 100,00        | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>724</b>   | <b>32,36</b> | <b>13,63</b> | <b>105,33</b> | <b>133,43</b> | <b>777</b> | <b>159,90</b> |
| <b>2 Ужин</b>              | <b>102</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,60</b>   |            | <b>20,44</b>  |
| <b>Без диеты</b>           |              |              |              |               |               |            |               |
|                            |              |              |              |               |               |            |               |
| Ряженка 2,5% жирности      | 102          | 5,80         | 5,00         | 8,40          | 0,60          | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>102</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,60</b>   | <b>206</b> | <b>20,44</b>  |
| <b>Итого за день:</b>      | <b>2 980</b> | <b>96,02</b> | <b>91,00</b> | <b>401,09</b> | <b>229,59</b> |            | <b>429,21</b> |

Составитель медсестра

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Повар

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Шеф повар

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Столовая  
с12до23 лет**МЕНЮ**  
**31.01.2025 пятница**

| Наименование                               | Энерг.<br>цен. | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)     | Цена (РУБ)    |
|--------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>961</b>     | <b>25,43</b> | <b>45,20</b> | <b>89,59</b>  | <b>0,40</b>   |             | <b>103,91</b> |
| <b>Без диеты</b>                           |                |              |              |               |               |             |               |
| овощи натуральные соленые(помидор)         | 22             | 1,10         | 0,20         | 3,80          |               | 100         |               |
| Сосиски отварные с маслом сливочным        | 298            | 10,09        | 28,27        | 0,45          |               | 100\10      |               |
| Каша рассыпчатая (гречневая)               | 175            | 5,53         | 5,95         | 24,85         |               | 100         |               |
| Бутерброд с маслом                         | 136            | 2,62         | 8,28         | 14,89         |               | 10/30       |               |
| хлеб пшеничный высший сорт                 | 118            | 3,15         | 0,60         | 24,70         |               | 50          |               |
| Кофейный напиток с молоком                 | 212            | 2,94         | 1,90         | 20,90         | 0,40          | 200         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>961</b>     | <b>25,43</b> | <b>45,20</b> | <b>89,59</b>  | <b>0,40</b>   | <b>600</b>  | <b>103,91</b> |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>141</b>     | <b>1,20</b>  | <b>1,20</b>  | <b>29,40</b>  | <b>30,00</b>  |             | <b>58,50</b>  |
| <b>Без диеты</b>                           |                |              |              |               |               |             |               |
| апельсины свежие                           | 141            | 1,20         | 1,20         | 29,40         | 30,00         | 300         |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>141</b>     | <b>1,20</b>  | <b>1,20</b>  | <b>29,40</b>  | <b>30,00</b>  | <b>300</b>  | <b>58,50</b>  |
| <b>Обед</b>                                | <b>1 243</b>   | <b>42,52</b> | <b>38,48</b> | <b>176,64</b> | <b>80,06</b>  |             | <b>124,05</b> |
| <b>Без диеты</b>                           |                |              |              |               |               |             |               |
| Капуста тушеная                            | 163            | 4,61         | 8,06         | 17,98         | 25,65         | 250         |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем          | 107            | 2,12         | 5,94         | 9,48          | 18,93         | 300         |               |
| Рагу из цыпленка                           | 416            | 25,62        | 21,30        | 30,40         | 23,30         | 100\250     |               |
| 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>1 243</b>   | <b>42,52</b> | <b>38,48</b> | <b>176,64</b> | <b>80,06</b>  | <b>1300</b> | <b>124,05</b> |
| <b>Полдник</b>                             | <b>302</b>     | <b>8,42</b>  | <b>3,22</b>  | <b>59,85</b>  | <b>0,03</b>   |             | <b>11,65</b>  |
| <b>Без диеты</b>                           |                |              |              |               |               |             |               |
| Булочка школьная                           | 242            | 8,35         | 3,20         | 44,85         |               | 100         |               |
| Чай с сахаром                              | 60             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 0,03          | 200/15      |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b>                 | <b>302</b>     | <b>8,42</b>  | <b>3,22</b>  | <b>59,85</b>  | <b>0,03</b>   | <b>315</b>  | <b>11,65</b>  |
| <b>Ужин</b>                                | <b>764</b>     | <b>34,16</b> | <b>13,73</b> | <b>116,03</b> | <b>140,83</b> |             | <b>163,61</b> |
| <b>Без диеты</b>                           |                |              |              |               |               |             |               |
| овощи натуральные соленые(огурцы)          | 12             | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 4,90          | 100         |               |
| Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша) | 206            | 22,70        | 5,80         | 7,60          | 7,84          | 100\100     |               |
| Картофель отварной с маслом сливочным      | 190            | 3,82         | 5,76         | 30,69         | 28,00         | 200\7       |               |
| 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          |               |

|                            |              |               |               |               |               |            |               |
|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| к фруктовый                | 88           | 0,68          | 0,28          | 20,76         | 100,00        | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>764</b>   | <b>34,16</b>  | <b>13,73</b>  | <b>116,03</b> | <b>140,83</b> | <b>827</b> | <b>163,61</b> |
| <b>2 Ужин</b>              | <b>102</b>   | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,60</b>   |            | <b>20,46</b>  |
| <b>Без диеты</b>           |              |               |               |               |               |            |               |
|                            |              |               |               |               |               |            |               |
| Ряженка 2,5% жирности      | 102          | 5,80          | 5,00          | 8,40          | 0,60          | 200        |               |
| <b>Итого по Без диеты:</b> | <b>102</b>   | <b>5,80</b>   | <b>5,00</b>   | <b>8,40</b>   | <b>0,60</b>   | <b>208</b> | <b>20,46</b>  |
| <b>Итого за день:</b>      | <b>3 513</b> | <b>117,53</b> | <b>106,83</b> | <b>479,91</b> | <b>251,92</b> |            | <b>482,18</b> |

Составитель медсестра

(должность)

(подпись)

( ФИО )

Повар

(должность)

(подпись)

( ФИО )

Шеф повар

(должность)

(подпись)

( ФИО )