

МЕНЮ
На 28.01.2025 (вторник)

категория	учащиеся от 7 до 11 лет						учащиеся 12 лет и старше					
Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	ККал	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	18,80	190,13	5,51	6,64	26,97	200	24,34	245,76	7,10	8,60	34,81
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	16,66	61,29	4,96	4,49	0,27	40	16,66	61,29	4,96	4,49	0,27
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50 /15	7,30	85,44	1,51	1,21	17,05	200/50 /15	7,30	85,44	1,51	1,21	17,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08	72	7,49	172,80	5,76	0,72	38,16
Итого за Завтрак		46,50	336,86	11,98	12,34	44,29		55,79	392,49	13,57	14,30	52,13
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	15,07	47,30	0,95	3,06	3,65	100	24,59	78,55	1,59	5,09	5,99
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200/12	19,04	140,69	4,71	5,56	17,96	250/1 2	24,27	178,94	6,06	7,10	22,68
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	38,03	167,59	12,27	10,12	3,29	100	42,02	183,86	13,63	11,03	3,59
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	30,34	146,30	3,18	5,26	21,42	200	40,42	194,97	4,24	7,04	28,54
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	18,19	132,51	0,66	0,27	28,73	200	15,00	66,33	0,18	0,08	15,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,07	88,00	2,80	0,40	18,40	40	4,07	88,00	2,80	0,40	18,40
Итого за Обед		128,48	809	27,45	25,03	112,5		154,11	883	30,20	19,49	137,1
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	47,38	224,13	18,14	5,92	24,00	120	56,62	267,88	21,73	7,09	28,56
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	49,33	0,23	0,00	12,11	200	2,50	49,33	0,23	0,00	12,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08
Итого за Полдник		53,62	360	21,25	6,28	55,19		62,86	422	15,46	10,44	62,66
Ужин												
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	45/45	50,50	209,05	10,64	17,31	2,70	50/50	56,11	221,15	11,24	18,35	2,81
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	11,04	149,64	4,43	5,16	21,44	200	14,85	199,76	5,90	6,89	28,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	49,33	0,23	0,00	12,11	200	2,50	49,33	0,23	0,00	12,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08	36	3,74	86,40	2,88	0,36	19,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,07	88,00	2,80	0,40	18,40	80	8,14	176,00	5,60	0,80	36,80
Итого за Ужин		71,85	582	21	23	74		85,34	732,64	25,85	26,40	99,38
Второй ужин												
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	11,00	159,85	4,06	3,20	28,81	50	11,00	159,85	4,06	3,20	28,81
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	19,53	83,42	0,97	0,19	19,59	200	19,53	83,42	0,97	0,19	19,59
Итого за Второй ужин		30,53	243	5,03	3,39	48,40		30,53	323	4,14	6,97	60,47
Итого за день		330,98	2 417,60	89,57	70,63	353,22		388,63	2 753,13	156,23	120,26	672,26