

«Согласовано»

Директор школы № 12

«Утверждаю»

Директор столовой № 19

Меню для детей 7-11 лет

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	20 февраля 2025 г.					
	Завтрак					
13-00	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6
9-00	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
20-00	Омлет натуральный	50	4.84	5.8	0.9	75.19
49-00	Кукурузные хлопья с молоком	200	6.45	4.59	22.76	160.02
4-80	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,03	11.26	47.79
39-20	Груша	100	0,4	0,3	10.3	47.0
8-00	Батон	40	3.16	0,4	19.32	94.0
143-00	Итого за Завтрак	615	18.67	22.8	64.67	544.7
	Обед					
33-00	Салат из св.огурцов ,помидоров	60	0.76	3.1	2.73	42.7
50-00	Суп «Крестьянский» с гов, сметаной	200/10/10	3.9	9.2	12.03	141.95
60-00	Куриное филе в сырном соусе	90	16.14	13.43	0.72	186.71
6-20	Макаронны отварные	150	5.83	0.69	37.27	179.14
10-00	Напиток из шиповника	200	0.54	0,22	18.71	89.33
1-00	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
2-00	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19.82	99.0
37-80	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
200-00	Итого за Обед	890	32.45	27.86	110.84	832.84
	Полдник					
80-00	Пицца с сыром	75	10.31	9.15	24.19	221.96
35-00	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.0
35-00	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96
150-00	Итого за Полдник	375	12.81	9.85	65.39	409.96
	Директор столовой Чиботэрижа					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					