

Директор школы № 12

Директор столовой №19

## Меню для детей 7-11 лет

| Цена          | Название блюда                      | Масса      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|               |                                     | г.         | г.           | г.           | г.            | Ккал.         |
|               | <b>16 апреля 2025 г.</b>            |            |              |              |               |               |
|               | <b>Завтрак</b>                      |            |              |              |               |               |
| 13-00         | Сыр полутвердый                     | 15         | 3.48         | 4.43         |               | 54.6          |
| 95-00         | Плов с отварной курицей (90/150)    | 240        | 26.68        | 17.56        | 40.69         | 423.06        |
| 3-60          | Чай с шиповником (200/11)           | 200        | 0.3          | 0.06         | 12.5          | 53.93         |
| 23-40         | Груша                               | 100        | 0,4          | 0,3          | 10.3          | 47.0          |
| 8-00          | Батон                               | 40         | 2            | 0,4          | 11,9          | 58,7          |
| <b>143-00</b> | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>595</b> | <b>34.02</b> | <b>22.75</b> | <b>82.81</b>  | <b>672.59</b> |
|               | <b>Обед</b>                         |            |              |              |               |               |
| 50-20         | Салат из св.пом.и огурцов           | 60         | 0.76         | 3.12         | 2.73          | 42.71         |
| 36-00         | Суп карт.с мясными фрикадельками    | 200/20     | 3.05         | 7.49         | 17.44         | 149.76        |
| 46-00         | Котлета рыбная из лосося с маслом   | 90/5       | 15.19        | 16.84        | 18.6          | 286.96        |
| 18-00         | Картофельное пюре                   | 150        | 2.99         | 5.27         | 16.39         | 129.8         |
| 8-00          | Компот из сухофруктов               | 200        | 0.37         | 0,02         | 21.01         | 86.9          |
| 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          |
| 38-80         | Яблоко                              | 100        | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47            |
| <b>200-00</b> | <b>Итого за Обед</b>                | <b>895</b> | <b>27.64</b> | <b>33.94</b> | <b>115.45</b> | <b>889.04</b> |
|               | <b>Полдник</b>                      |            |              |              |               |               |
| 70-00         | Пирожок с мясом ,рисом              | 75         | 9.78         | 7.63         | 25.18         | 208.34        |
| 35-00         | Сок фруктовый                       | 200        | 1            | 0.2          | 20.2          | 92.0          |
| 45-00         | Апельсин                            | 150        | 1.35         | 0.3          | 12.15         | 64.5          |
| <b>150-00</b> | <b>Итого за Полдник</b>             | <b>425</b> | <b>12.13</b> | <b>8.13</b>  | <b>57.53</b>  | <b>364.84</b> |
|               |                                     |            |              |              |               |               |
|               |                                     |            |              |              |               |               |
|               |                                     |            |              |              |               |               |
|               |                                     |            |              |              |               |               |
|               | <i>Директор столовой Чиботэрикэ</i> |            |              |              |               |               |
|               | <i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>     |            |              |              |               |               |
|               |                                     |            |              |              |               |               |
|               |                                     |            |              |              |               |               |