

Согласовано

Директор школы: Гартина
Ответственный за питание: Гур

МЕНЮ

20 мая 2025 г

12-17 лет



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ мясо птицы, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь красная, томатная паста	100	0,6	4,8	3,3	127
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная. Макароны изделия в/с, масло сладко-сливочное несоленое	200	7,1	6,8	42,5	254
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,8	107
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, сахар песок	200	0,2		14	56
Итого		11,5	11,9	82,6	544
Цена	77-20				
Обед					
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ огурцы грунтовые	100	0,7	0,2	2,2	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ соль йодированная, томатная паста, картофель, крупа рисовая, морковь красная, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	250	2,1	2,8	15,9	140
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ соль йодированная, филе минтая, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное	100	13	6,6	3,7	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	180	3,1	5,9	19,3	247
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ апельсин, вода питьевая, сахар песок	200	0,2		19,8	114
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,9	106
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	16,9	81
Итого		25,4	16,2	100,7	820
Всего		36,9	28,1	183,3	1364
Цена	104-30				

Повар

Согласовано

Директор
ОтветственныйИскалы: Туркина
за подписью: Гусев

МЕНЮ

21 мая 2025 г

12-17 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ соль йодированная, крупа манная, солоко пастеризованное 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	250	8,8	10,1	46,3	303
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт, джем из черной смородины	60	3	1,1	32	143
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт)	40	4,2	3,8	0,2	40
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	2,6	2	21,2	111
Итого		18,6	17	99,7	608
Цена					77-20
Обед					
САЛАТ ОВОЩНОЙ горошек зеленый консервы,огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,свекла, соль йодированная	100	1,5	3,3	6,3	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ картофель, соль йодированная, вермишель, лук репчатый, морковь красная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	250	1,8	2,8	12,8	80
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С МАСЛОМ грудка куриная, говядина б/к, соль йодированная, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука сорт, сухари панировочные	100	4,6	11,2	11,7	161
ГОРОШНИЦА соль йодированная, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное	180	19,6	4,7	39,2	270
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД аскорбиновая кислота, вишня, сахар песок	200	0,1		19,5	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	50	3,6	0,3	22,9	106
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,7	0,4	16,9	81
СОК ФРУКТОВЫЙ сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		34,9	22,9	149,5	928
Всего		53,5	39,9	249,2	1536
Цена					104-30

Повар