

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных школ

с 17 по 22 апреля 2023 г.

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход	Стои-	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,92	9	170
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир)	25		0,17	0,02	0,47	3
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	580	62,10	17,02	16,05	78,25	529

ВТОРНИК

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Грудка куриная (филе) по-французски	170		16,06	17,20	35,96	363
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	502	62,10	19,04	17,97	71,94	532

СРЕДА

Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие с маслом)	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Соус мясной "Смак"	90		7,55	8,61	4,38	125
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	530	62,10	14,92	20,51	77,88	559

ЧЕТВЕРГ

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из птицы (грудки куриные)	50/50		8,05	9,27	3,13	126
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	565	62,10	17,35	15,37	80,55	532

ПЯТНИЦА

Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Биточки рыбные из фарша минтая с з/горошком отварным	65/25		8,08	9,15	7,29	152
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Компот из свежих плодов (яблоки)	180		0,07	0,07	10,75	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	515	62,10	17,14	16,75	78,40	547

СУББОТА

Сосиски отварные	2 шт/100		9,40	11,00	1,80	144
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25		0,69	0,20	2,95	17
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	502	62,10	18,27	16,02	66,72	488



Директор
Калькулятор
Зав. производством