

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного подразделения  
Е. А. Родыгина

Меню

Неделя 1, День 5

« 21 » февраля 2025 г.

Возрастная группа от 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с сыром, маслом	40/20/5	7,4	10,4	20,9	207	75,02
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,6	6,7	30	203	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	6,4	26	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	
обед	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	112,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>29,7</b>	<b>33,31</b>	<b>114,31</b>	<b>878,7</b>	
	Салат кукурузный с курицей	100	5,3	13,5	5,6	165,1	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	3,9	6,6	11,3	120,5	
	Шницель рыбный натуральный, с маслом	100/5	16,9	12,3	6	202,5	
	Картофель, тушенный с овощами	200	5,2	3,2	28	161,6	
	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	
полдник	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	56,26
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	
	<b>итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>38,4</b>	<b>36,66</b>	<b>95,97</b>	<b>868</b>	
	Шарлотка с яблоками	120	3,3	6,4	26,4	176,5	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	6,7	27,7	
<b>итого за полдник</b>	<b>337</b>	<b>3,5</b>	<b>6,41</b>	<b>33,1</b>	<b>204,2</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1972</b>	<b>71,6</b>	<b>76,38</b>	<b>243,38</b>	<b>1950,9</b>	
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>79,56</b>	<b>83,02</b>	<b>63,55</b>	<b>71,72</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного подразделения

Е. А. Родыгина



Утверждаю

И. О. директора МАОУ СПИ №66

Е. С. Рыженкова

Меню

Неделя 1, День 5

« 21 » февраля 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,5	19,78	159,4	<b>64,52</b>
	Гёфтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	
	Гречневая каша рассыпчатая	150	3,6	4,5	37	203	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	6,4	26,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	
<i>обед</i>	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	<b>96,79</b>
	<i>итого за завтрак</i>	<b>620</b>	<b>19,44</b>	<b>25,03</b>	<b>112,79</b>	<b>756,6</b>	
	Салат кукурузный с курицей	60	3,2	8,1	3,4	99,5	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	3,2	5,7	9,1	100,5	
	Шницель рыбный натуральный, с маслом	100/5	16,9	12,3	6	202,5	
	Картофель, тушеный с овощами	150	3,9	2,4	21	121,4	
	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0,3	0,1	10,3	43,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	
	<i>итого за обед</i>	<b>805</b>	<b>33,5</b>	<b>29,46</b>	<b>88,67</b>	<b>754,6</b>	
<i>полдник</i>	Шарлотка с яблоками	100	2,7	5,3	22	146,5	<b>48,39</b>
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	6,7	27,7	
	<i>итого за полдник</i>	<b>337</b>	<b>2,9</b>	<b>5,31</b>	<b>28,7</b>	<b>174,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1762</b>	<b>55,84</b>	<b>59,8</b>	<b>230,16</b>	<b>1685,4</b>	