

СОГЛАСОВАНО: Директор

Директор

МАУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

/Рубцова Оксана Олеговна/

МЕНЮ  
 ДАТА 7.09.26  
 Дети 12 лет и старше

| Наименование                                      | Вес<br>блюда<br>(гр) | Цена,<br>(РУБ) | ККал  | Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины |       |         |       | Микроэлементы |           |         |       |
|---------------------------------------------------|----------------------|----------------|-------|-------|-------|----------|----------|-------|---------|-------|---------------|-----------|---------|-------|
|                                                   |                      |                |       |       |       |          | B1       | A     | C       | E     | Ca            | P         | Mg      | Fe    |
| Завтрак                                           |                      |                |       |       |       |          |          |       |         |       |               |           |         |       |
| Бутерброд с сыром                                 | 50                   | 18,1           | 158   | 6,01  | 8,34  | 14,83    | 0,04     | 0,06  | 0,09    | 0,49  | 146,70        | 118,50    | 10,95   | 0,46  |
| Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 200/10/10            | 18,44          | 294   | 6,00  | 10,85 | 42,95    | 0,06     | 0,05  | 0,96    | 0,23  | 130,67        | 157,44    | 36,46   | 0,60  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 200                  | 9,97           | 101   | 3,17  | 2,68  | 15,95    | 0,04     | 0,02  | 1,30    |       | 125,78        | 90,00     | 14,00   | 0,13  |
| Хлеб пшеничный                                    | 20                   | 1,43           | 196   | 8,50  | 1,60  | 37,00    | 0,27     |       |         | 1,30  | 43,00         | 264,00    | 77,00   | 5,00  |
| Яблоки                                            | 100                  | 14             | 44    | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 0,03     |       | 165,00  | 0,20  | 16,00         | 11,00     | 9,00    | 2,20  |
| Итого -                                           | 581                  | 61,94          | 793   | 24,08 | 23,87 | 120,53   | 0,44     | 0,13  | 167,35  | 2,22  | 462,15        | 640,94    | 147,41  | 8,39  |
| Обед                                              |                      |                |       |       |       |          |          |       |         |       |               |           |         |       |
| Салат из белокочанной капусты                     | 100                  | 5,68           | 60    | 1,31  | 3,25  | 6,47     | 0,02     |       | 17,10   | 8,43  | 24,97         | 28,31     | 15,09   | 0,47  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250                  | 5,61           | 118   | 2,69  | 2,84  | 17,46    | 0,11     |       | 8,25    | 1,43  | 29,20         | 67,58     | 27,28   | 1,13  |
| Тефтели из говядины                               | 60                   | 29,1           | 117   | 8,20  | 7,10  | 5,00     |          |       | 0,79    |       | 11,00         |           |         | 1,20  |
| Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))           | 200                  | 14,97          | 350   | 11,06 | 11,94 | 49,83    | 0,26     | 0,05  |         | 0,63  | 32,99         | 262,94    | 175,65  | 5,91  |
| Соус сметанный с томатом                          | 30                   | 3              | 24    | 0,53  | 1,50  | 2,11     | 0,01     |       | 0,40    |       | 8,77          | 8,81      | 2,94    | 0,12  |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200                  | 5,83           | 81    | 0,50  |       | 19,80    |          | 15,00 | 0,02    |       | 50,00         | 4,30      | 2,10    | 0,09  |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | 60                   | 4,3            | 193   | 7,70  | 1,40  | 37,40    | 0,20     |       |         | 2,30  | 33,00         | 194,00    | 57,00   | 4,50  |
| Итого -                                           | 900                  | 68,49          | 943   | 31,99 | 28,03 | 138,07   | 0,60     | 15,05 | 26,56   | 12,79 | 189,93        | 565,93    | 280,05  | 13,41 |
| Итого за день                                     | 1481                 | 130,43         | 1 736 | 56,07 | 51,90 | 258,60   | 1,04     | 15,18 | 193,9 1 | 15,01 | 652,0 8       | 1 206, 87 | 427,4 6 | 21,81 |

Составитель Директор

/Рубцова О.О.