

Согласовано Директор

МАУ «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

(Рубцова Оксана Олеговна/

МЕНЮ
Дата 7.09.26

Дети от 7 от 11 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (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
Итого за Завтрак		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	60	3,44	36	0,79	1,95	3,88	0,01		10,26	5,06	14,98	16,98	9,05	0,28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,49	95	2,15	2,27	13,96	0,09		6,60	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
Тефтели из говядины	60	29,1	117	8,20	7,10	5,00			0,79		11,00			1,20
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	11,97	280	8,85	9,55	39,86	0,21	0,04		0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
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 -	770	62,13	826	28,72	23,77	122,01	0,52	15,04	18,07	9,00	167,50	488,51	233,43	11,82
Итого за Обед		62,13	826	28,72	23,77	122,01	0,52	15,04	18,07	9,00	167,50	488,51	233,43	11,82
Итого за день		124,07	1 619	52,80	47,64	242,54	0,96	15,17	185,42	11,22	629,65	1 129,45	380,84	20,21

Составитель Директор

Рубцова Оксана Олеговна